

# موسوعة فنون الطهي

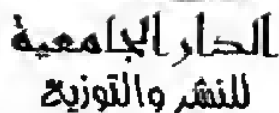
أعداد  
حنان عيد خليفة



# موسوعة الطهي

OILS  
SWEETS

أعداد  
حنان عيد خليفة



## تجربیات فنیہ

**نافٹکس** 

## تحدیر

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة للناشر ويحظر الطبع أو النقل أو التعامل مع المادة بنظام المبداء لجزء أو لكل بدون الرجوع للناشر واخذ موافقة خطية ، وهذه الحقوق محفوظة بالنسبة إلى جميع الدول العربية ، وقد اتخذت كافة إجراءات التسجيل والحماية في العالم العربي بموجب الاتفاقيات الدولية لحماية الحقوق الفنية والادبية .



1505190-202348

قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ اللهُ الْإِنْسَانَ - أَعَدَّ لَهُ جَنَّةَ يَعِيشُ وَيَأْكُلُ مِنْ ثَمَارِهَا وَالْإِنْسَانُ الْأَوَّلُ خُلِقَ وَقَدْ وَجَدَ تَحْتَ قَدَمَيْهِ مِنَ الْخَيْرَاتِ الْكَثِيرِ .. ثَمَارَ تَحْتَ قَدَمَيْهِ وَطُيُورَ فِي السَّمَاءِ وَأَسْمَاكَ فِي الْبَحْرِ وَحَيَوَانَاتَ عَلَى الْأَرْضِ أَحْلَاهَا لِلْإِنْسَانِ فَجَعَلَ بِهَا طَيِّبًا ، وَحَرَّمَ عَلَيْهِ الْخَبِيثَ مِنْهَا .

• وَعَلَيْهِ نَدْرِكُ قِيَمَةَ الْغِذَاءِ فَهُوَ إِحْتِيَاجٌ بَيُولُوجِيٌّ لَاغْنَى عَنْهُ لِأَجْسَادِنَا وَلَكِنْ هَلِ الطَّعَامُ فَقَطْ مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ أَجْسَادُنَا ؟ ..

• بِالتَّأَكُّدِ لَيْسَ الطَّعَامُ وَحْدَهُ مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ وَأَدْلُ مَثَالٍ عَلَى ذَلِكَ مَا وَرَدَ فِي تَقْرِيرِ مَنْظُمَةِ الْغِذَاءِ الْعَالَمِيَّةِ فِي أَنَّ مِنْ يَمُوتُونَ بِالتَّخَمُّعِ أَكْثَرُ مِمَّنْ يَمُوتُونَ مِنَ الْجُوعِ . وَعَلَيْهِ نَقُولُ أَنَّ مَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ فَعَلًا هُوَ غِذَاءٌ مُتَوَازِنٌ صَحِيحٌ حَتَّى نَحْصِلَ عَلَى الْقِيَمَةِ الْمَطْلُوبَةِ فَلَا تَتَعَكَّسُ الْأُمُورُ وَيَحْدُثُ لِأَقْدَرِ اللهِ الْعَكْسَ وَهُوَ الْغَيْرُ مَطْلُوبٌ

## • وَمُؤَسَّسَاتُنَا الْخَاصَّةُ بِالطَّهْيِ كَانَتْ هَدَفُنَا مِنْهَا عِدَّةُ نِقَاطٍ

١- تَوْفِيرُ الْقَدْرِ الضَّرُورِيِّ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ الْإِسَاسِيَّةِ لِلْقَارِئَةِ فِي عِلْمِ الْغِذَاءِ بَحْثٌ يُمْكِنُ مِنْ تَكْوِينِ وَجِبَةٍ صَحِيحَةٍ مُشْتَمِلَةٍ عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُنَوَّعَةِ .

٢- تَفْهِيمُ الْقَارِئَةِ لِحَاجَاتِهَا وَمَتَطَلِّبَاتِ أَسْرَتِهَا فَتَمْنَحُهُمْ إِيَّاهَا دُونَ نَقْصَانٍ أَوْ زِيَادَةٍ فَهَذَا طِفْلٌ يَمُرُّ بِمَرَحَلَةٍ نَمُوٍّ إِذْنًا فِي إِحْتِيَاجٍ لِلْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تُسَاعِدُهُ فِي نَمُوِّ جَسَدِهِ وَهَذَا شَابٌّ رِيَّاضِيٌّ يَحْرِقُ سَعَرَاتٍ حَرَّارِيَّةٍ فَيَجِبُ تَوْقِيرُ وَجِبَةٍ تَوْفِرُ هَذَا الْكَمَّ مِنَ السَّعَرَاتِ الْمَفْقُودَةِ وَهَكَذَا .

٣- إِحْدَاثُ تَنْوَعٍ فِيمَا يَقْدَمُ مِنْ وَجِبَاتٍ فَتُكْرَرُ أَلْصِنْفُ بِنَفْسِ الشَّكْلِ قَدْ يَخْلُقُ نَوْعًا مِنَ الْمَلَلِ لَدَى الْإِسْرَةِ وَلَكِنْ دُونَ شَكِّ التَّشْكِيلِ فِي تَقْدِيمِ الْصِنْفِ نَفْسَهُ سَيَجْعَلُ إِقْبَالَ أَسْرَتِكَ عَلَيْهِ أَكْثَرَ .

٤- تَوْفِيرُ مَسَاحَةٍ كَبِيرَةٍ لِلإِطْلَاعِ عَلَى مَأْكُولَاتٍ وَمَشْرُوبَاتٍ شُعُوبَ مُخْتَلَفَةٍ وَالْخُرُوجِ مِنْ دَائِرَةِ الْمَأْكُولَاتِ الَّتِي تَوَارَثَهَا عَنْ جَدَاتِنَا وَأُمَّهَاتِنَا فَإِذَا كَانَتْ هُنَاكَ مَنَاسِبَةٌ لِدَعْوَةِ آخَرِينَ لِتَنَاوُلِ الْغِذَاءِ أَوْ الْعِشَاءِ عِنْدَكَ يَجِدُ لَدَيْكَ مَا هُوَ مُخْتَلَفٌ .

٥- حَرَصْنَا عَلَى الشَّرْحِ الْجَيِّدِ لِكُلِّ وَجِبَةٍ حَتَّى يَصْبِيحَ التَّنْفِيزُ سَهْلًا لِقَلِيلَاتِ الْخِبْرَةِ فِي فَنِّ الطَّهْيِ وَالْمَتَرُوجَاتِ حَدِيثًا .

٦- أَيْضًا حَرَصْنَا عَلَى تَقْدِيمِ آدَابِ وَفَنُونِ إِعْدَادِ الْمَائِدَةِ وَبَرْتُو كُولِ دَعَوَاتِ الْعِشَاءِ وَالْغِذَاءِ وَحَفَلَاتِ الشَّايِ .

حَنَانٌ عَمِيدٌ خَلِيفَةٌ

## الغذاء ..

### عبادة وإفادة ..

عزيزتي .. الغذاء عبادة وإفادة فأقبلنا على ما أحله الله من طيبات وشكرنا له على نعمه علينا عبادة للخالق الذي وهب لنا ارواحنا وكل هذه الطيبات .. أيضا عبادة للخالق من قدرنا هذه النعمة فلا نسرف فيها .. أيضا لانغالي فيكون غذائنا سبب لشقائنا .

كذلك .. الغذاء إفادة ولا أقصد المعنى القريب وهو انه يمد الجسم بما يساعده على القيام بأعماله وانشطته فهذا أمر معروف للجميع ولكن الذي أقصده معنى آخر وهو أن يكون للغذاء فائدة إجتماعية .. ذلك بالحرص على تجمع الأسرة حول المائدة فهذا لاشك يخلق جو من التقارب وإستمتاع الأسرة ببعضها بل وفرصة لمناقشة أمورها بل أرى انه على كل سيدة أن تنتهز فرصة تجمع الأسرة لتناقش معهم أفضل الاطعمة التي يفضلونها فتضع قائمة بماكولات الاسبوع مراعية ان تضم ما يرغبون فيه وأن تكون متنوعة مشتملة على العناصر الغذائية كلها . بذلك تضمن انه وخلال هذا الاسبوع وصل لجسد كل الأسرة ما يحتاجه من العناصر الغذائية فيتحقق هدفنا وهو

### غذاء .. شهى .. صحى

أيضا مراعاتك تجميل وتنويع المائدة يساعد على فتح شهية أسرتك وحرصهم على التجمع حول مائدتك أيضا يعطي انطباع طيب عنك لدى ضيوفك .  
أخيرا نقول لك

هنيئاً .. مرئاً

بأذن الله

## نصائح هامة



ربينا ان تكون هذه النصائح هي بدايتنا لما لها من أهمية  
فبعضها حلول لمشاكل تؤرق الكثير من السيدات  
والبعض الآخر هو لتحقيق النظافة والحماية لك ولأفراد  
أسرتك وعليه تتحقق المداولة ( طعام شهى وصحى )

- ١- أحرصى على نر قطرات من النوشادر فى ارجاء المطبخ وخاصة حول صناديق القمامة فهذا كفيل بأبعاد الحشرات المنزلية والقسط المتطفلة .
- ٢- ضعى اصبع من الطباشير داخل ادراج الادوات الفضية لضمان امتصاص الرطوبة فهذا يجعل الادوات دائما فى حالة لمعان .
- ٣- وزع قطع الصابون الصغيرة المتبقية من الحمام فى اماكن متفرقة من المطبخ ليحتفظ برائحته طيبة .
- ٤- خصص قطعة رخام لتقطيع اللحوم والدواجن والاسماك بدلا من الخشب الذى يلتقط البكتريا وينقلها للخضروات التى تقطع عليها عليه بعد ذلك أما لوح الخشب فخصصيه للخبز ولمزيد من الحرص تغسل هذه الألواح عقب الاستخدام وقبل الاستخدام .
- ٥- عند غسيل فوط المطبخ راعى اضافة قطرات زيت لمان الغسيل فتساعدك على ازالة ما بها من اوساخ .
- ٦- كذلك تمرر الفوط الخاصة بالمطبخ على نشا خفيف بعد غسلها يساعدك فى التخلص من وبرها الذى تتركه على الاكواب عند تجفيفها .
- ٧- حين تسبب قطع الصابون المتبقية فى انسداد البالوعة .. اخرجى بعض من الصودا الكاوية وبعض من ملح الطعام واركبهم فى البالوعة مدة ثلاثون دقيقة ثم دقعى ماء ساخن لشطف البالوعة بعقبه ماء فاتر .
- ٨- احرصى على وضع فوطة فى قاع الحوض وحوافه عند الشروع فى غسيل اوانى صينى أو قطع كرسنال لتعاشى احتكاكها وحدوث خدوش بها .
- ٩- افضل طريقة للعناية بأدوات المطبخ المغطاه بالمينا (الاطباق) هو ملئها بالماء الساخن وتركه يبرد فيها فهذا من شأنه حمايتها من التشقق ..
- ١٠- للعناية بالغلايات ينصح من فترة لآخرى وضع قشور من البطاطس والماء

وتركه يغلى بداخلها .

١١- لا تلقى ببقايا القهوة حتى تفيدك فى غسل الزجاجات ذلك بإدخالها فى الزجاجاة مع اضافة الماء والصابون ثم الرج الجيد وتركها بعض الوقت ثم الشطف لتعود نظيفة جداً .

١٢- لتنظيف الأواني الالومنيوم يمكنك صب قليل من الخل والماء وغليه داخلها ثم تشطف أو نضع ملعقة من الملح الخشن وملعقة خل أو يستبدل بقشر ليمون وبعض الماء ويغلى بداخلها ثم تشطف جيداً يمكنك تنفيذ ذلك مرة كل شهر لحافظ الأواني على بريقها .

١٣- ادعى السكاكين بقشر الليمون لازالة البقع منها والسكاكين ذات المقابض العاجية تنظف بالماء والنشادر وفى حالة الصدء استخدمى صنفرة ناعمة .

١٤- افضل طريقة لنظافة براد الالومنيوم ملئه بالماء مع اضافة ملعقتين صغيرتين من البوراكس وقليل من مسحوق التنظيف ويترك يغلى مدة ثلاثون دقيقة .

١٥- للتخلص من الرائحة النفاذة فى البرطمانات املئها بالماء البارد مع اربعة معالق شاي من بودرة المستردة وترج جيداً وتترك مدة يوم كامل ثم تشطف .

١٦- لتنظيف الخلاط للتخلص من آثار الدهون به املئيه بالماء مع قطرات من الليمون وبعض من مسحوق التنظيف ويخفق .

١٧- لازالة الشروخ من الفناجين والاطباق ضعها فى وعاء به حليب واتركها والحليب يغلى لمدة ساعة إلا ربع وستجدى أن الشروخ اختفت .



## طرق حفظ المأكولات في الفريزر

(١) **الخضروات الورقية** : قومي باستئصال الاجزاء الغير مستخدمة منها

واغسلي الباقي جيداً وصفي الماء الزائد أما ذلك الماء العالق على الاوراق فأتركيه وضعي هذه الخضروات في الدرج اسفل الثلاجة فالبرودة هنا مناسبة وذلك الماء العالق يخلق رطوبة فحافظ على نضاري الورق مدة من أسبوع لاسبوعين .

(٢) **الخضروات ذات الجلد** : تغسل جيداً وتجفف تماماً وتحفظ في الدرج

الخاص بالفواكه في الثلاجة بذلك يمكنك الحفاظ عليها مدة تصل الى خمسة أيام .

(٣) **الفواكه** : يمكنك حفظ الطرى منها مدة ثلاثة أو اربعة أيام على الاكثر أما

الجاف منها يبقى مدة أسبوعين على الاكثر على أن يغسل ويجفف جيداً ويوضع في المكان الخاص بالفاكهة وهو الدرج اسفل الثلاجة أما الطرى مثل الفراولة يحفظ بدون غسل في أكياس ورقية ويوضع على الارفف .

(٤) **اللحوم** : إذا كانت مغلفة توضع بغلافها داخل الفريزر وإذا كان الاحتفاظ

بها فسيكون لمدة أطول سيحتاج الامر لتغليف آخر على غلافها .

أما اللحوم الطازجة فيفضل أن تلف في ورق الالومنيوم وتوضع على الرف اسفل الفريزر مباشرة ، ويفضل حفظك للحوم لا يستمر أكثر من يومين .

(٥) **الاسماك** : يفضل أن تستخدم طازجة وإذا كان الامر يلزم حفظ ننصح الا

يزيد عن يومين

(٦) **الدواجن** : زيلي عنها غلاف السوق وتوضح في ورق سلوفان دون احكام



(٧) **الجبن** : تخزن باغلفتها و عقب الاستخدام يعاد لفها بأحكام بورق سلوفان أو الومنيوم وتوضع على رف الباب ويفضل الا تمكث أكثر من اسبوعين .

(٨) **المخللات** : المخللات والتوابل تحفظ على ارفف باب الثلاجة .

(٩) **المأكولات** : المتبقى من المأكولات يجب الاسراع بحفظها باوعيتها بعد التأكد من تغطيتها .

★ **الجزر** : اقطعى رؤوس الجزر قبل حفظه فالرأس يمتص الرطوبة من الجزرة فتغدو هشة وجافة .

★ **القنبيط** : يمكنك طهو عروق القنبيط فى المدة نفسها اللازمة لنضج الزهرة إذا فتحت فى اطراف العروق اخايد متقاطعة فى شكل علامة الضرب (×)

★ **البصل** : إذا حفظت البصل فى الثلاجة فإنك توفرين على نفسك مقدارا من الدموع التى تذرفينها لدى تقطيعه .

★ **البنجر** : لكى نحفظي للبنجر لونه الأحمر الزاهي ، اسلقه كاملا مع حوالى خمسة سنتيمترات من ساقه . اضيفى قليلا من الخل الى الماء الذى يسلق فيه كى لا يبهت لونه .

★ **الكرفس** : لا ترمى أوراق الكرفس بل جففها ثم انخليها كالدقيق لاستخدامها لاحقا فى اضافتها للشوربة والمقالى والسلطة .

★ **البطاطس** : البطاطس من الخضر التى لا يتم حفظها مجمدة بالمنزل لأنها تفقد صلابتها وطعمها ولا تحفظ بالثلاجة لأن هذا يساعد على تحول المواد النشوية بها الى مواد سكرية فتصبح غير صالحة للتحمير والشى والبيوريه وأفضل طريقة لتخزين البطاطس هى أن تخزن فى مكان رطب متجدد الهواء درجة حرارته من ١٠ الى ١٣ درجة مئوية ويفضل شراؤها بكميات صغيرة للاستهلاك أو الحفظ لمدة قصيرة . ويساعد على هذا تواجدها فى معظم أيام السنة .

★ **إضافة بعض ملح الطعام** الى مياه غمس البطاطس بعد تقشيرها وتقطيعها للقلى يجعلها هشة لذيدة .

★ **الموز** : خزنى الموز فى الثلاجة بعد نضجه فالبرودة تجعل لون قشرته قائما



لكنها لا تؤذى ما بداخلها .

★ **الليمون** : إذا كنت تحتاجين الى قطرات قليلة من عصير الليمون ، اغرري

شوكة في الليمونة وأعصري من الثقب المقدار الذي تحتاجين اليه

★ **الخوخ** : ثمر الخوخ تنضج أكثر إذا حفظتها في علبة وغطيتها بورق

الصحف لتتضج سريعاً .

★ **الجبن** : للاحتفاظ بالجبن طرياً لفى الاجبان الصلبة بقطعة من القماش مبللة

بالخل .

★ سخني شفرة السكين فتصبح قطعة الجبن سهلاً كقطع الزبدة .

★ لكي تمنعي الجبن من التصلب افركي الجانب المقطع منه بقليل من الرinde

- ابقاء الجبن في الثلاجة مدة ١٥ دقيقة يسهل بشره

★ **السّمك** : قبل تنظيف السمك افركيه بالخل هكذا تنزع قشره بسهولة أكثر

★ لازالة رائحة السمك من يديك ، افركيهما بالخل والماء أو الملح والماء

★ عند القلي أصيغي الى زيت القلي قطرات من الليمون أو الخل فهذا يقصّي

على رائحة السمك المنبعثة عند القلي ،

★ **اللحم** : لمنع رقائق اللحم من الالتصاق بعضها ببعض ، لفى المجموعة في

شكل انبوبة وازبطيها بشرائط من المطاط قبل وضعها في الثلاجة .

★ لصنع الهامبورجر بطعم لذيذ ضعي مقدار ملعقة من الجبن في داخلها



## طريقة صنع البهارات

- المقادير :** ملء ملعقة شاي قرصة - حبة جوزة الطيب - ٢ ملعقة فلفل أسود -  
ملعقة صغيرة زنجبيل - خمس حبات حبهان - ١ / ٤ ملعقة شاي قرنفل -  
ملعقة ملح صغيرة .

### الطريقة :

- ١ - تطحن هذه المقادير معا جيدا ثم تتخل بمنخل ناعم (إذا احتاج الامر) وتحفظ  
في زجاجات صغيرة جدا محكمة الاغلاق بالتلاجة حتى تبقى طازجة دائما  
ويؤخذ منها عند الاستعمال .

### لعمل البقسماط اللازم لتغطية اللحوم وغيرها .

- المقادير :** كوب بقسماط عادى - ٢ / ١ باكيت بيكنج بودر - ١ شوربة قورية -  
بهارات كما ترغبين .

### أخطئ جميع المقادير واستعملها وقت اللزوم

- ★ للحصول على لون أحمر جميل عند تحمير الدجاج أو أى نوع من الطيور ،  
تغمس فى اللبن الحليب قبل التحمير ، فتكتسب حمرة مع احتفاظها  
بانسجتها .

- ★ للتأكد من سلامة البيض ، توضع البيضة فى إناء به ماء ، المذاب فيه بعض  
الملح فإن طفت ، فهي فاسدة وغير صالحة للأكل ، وإن غطست فهي  
طازجة .

- ★ للتأكد من ضبط الملح فى التخليل ، توضع بيضة فى ماء التخليل وتستمر  
اضافة الملح حتى تطفو البيضة الطازجة .

- ★ للتخلص من الروائح النفاذة باليدين مثل روائح البصل والثوم ، فيمكن  
الامساك (بالأصابع الخمس) بيد ملعقة من الصلب الذى لا يصدأ أو أى من  
مصنوعات هذا المعدن الذى يمتص رائحة البصل أو الثوم تحت المياه



الجارية .

- ★ وضع كمية صغيرة (كوب) من ملح الطعام في مياه الشطف ، يمنع الملابس المغسولة من الالتصاق بحبال التعليق في الايام الباردة .
- ★ إن لم يلصق طابع البريد أو الظرف ، فيمكن لصقه بتمرير حبات من الارز المسلوق عليه أو بتعريضه لبخار حليب مغلى .
- ★ يمكن التخلص من بعض بقع المكواه (أو أى حرق خفيف) باستمرار لصف بصلة عليه ، ثم شطف مكان البقعة بمياه باردة .
- ★ إذا زاد طعم الملح فى الطعام (الحساء أو أى وجبة مطهوه بالغلى) ، فيمكن اضافة مكعبات من حبات البطاطس الى الخليط ويمكن التخلص منها بعد نضج الطعام . أو باضافة بعض السكر للخليط .
- ★ ان زاد طعم السكر فى الطعام ، فيمكن اضافة بعض الملح أو ملعقة صغيرة من الخل .
- ★ تعرض البيضة لعصير الليمون يمنع تشقق القشرة فى اثناء السلق .
- ★ للحصول على ارز اكثر بياضا يمكن اضافة بعض عصير الليمون فى اثناء الطهى .
- ★ لاضفاء نكهة خفيفة من الثوم للسلطة ، يمسح الاناء ببعض شرائح الثوم قبل وضع السلطة به ، فلا ثمة حاجة لاضافة قطع الثوم بالسلطة ، حرصا على راحة الفم مقبولة .
- ★ حتى لا تخرج محتويات البيضة المكسورة وقت السلق ، يمكن لفها فى ورقة زبدة واحكام طرفى الورقة جيدا ، وسلقها وهى ملفوفة .
- ★ لتوفير الوقت الذى يستغرقه طهى الدجاج ، وبخاصة كبير السن منها ، ينقع الدجاج فى إناء كبير مملوء بالماء المضاف اليه فتجانا من الخل ، ونتركها فيها طوال الليل . وفي الصباح نغسل جيدا قبل الطهى

## صعاب شهى وصحى



لعلنا غدونا متفقيين على القاعدة السابقة ولاشك ان هذا ماتنشد السيدة لها ولافراد اسرتها وليتحقق ذلك فقاعد اولى نضعها فى الاعتبار هو ان يكون الطعام المقدم يفي احتياجات كل فرد حسب المجهود المبذول وبطريقة مبسطة نقول ان المواد الغذائية نحصل منها على طاقة يجد ان نبددها فى اعمالنا وانشطتنا فى حالة زيادتها عن الحاجة تختزن فى الجسم مسببة شحوم وزيادة وزن ولذا علينا تحديد احتياجاتنا فلانزيد عنها وسنفرد مساحة من موسوعتنا لادراج اصناف المأكولات وما

تحتوية من سعرات ايضا يجب ان تعلمى شئى عن المجاميع الغذائية وتحرصى ان تشتمل مائدتك على اطعمة متنوعة بأحد هذه المجاميع حتى يكون ذو قيمة وفائدة .

## المجاميع الغذائية

### (أ) مجموعة الكربوهيدرات - مجموعة الطاقة

وتشمل النشويات كالارز والبطاطس والمكرونة إضافة لجميع أنواع الدهون الحيوانية والنباتية وأيضا السكريات وهى هامة جداً للجسم إذ تمدّه بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي .. وهناك نشويات لها ميزة خاصة وهو أنها غنية بالألياف مثل ( الترمس - الحلبة - العدس - اللوبيا - الحمص - الفول - الذرة - الفاصوليا الناشفة - القمح غير منزوع القشرة ) وترجع أهمية الألياف لقدرتها على مقاومة الإمساك لأنها لا تهضم وتتحول لمخلفات تزيد من كتلة الفضلات بالتالى يسهل إخراجها - كذلك الألياف تمنع ارتفاع نسبة الكوليسترول لاتحادها مع العصارة المرارية مما تقلل امتصاص الكوليسترول - أيضا هام لانقاص الوزن كذلك من فوائدها الحماية من السرطان - أخيرا الألياف تتوفر أيضا فى بعض الخضروات والفواكه مثل ( السبانخ - القرنبيط - الكرنب - الخوخ - المشمش - التين - الخرشوف - الجزر - البطاطس - التفاح ) .

هذا ويندرج تحت هذه المجموعة ( الدهون ) فهى أيضا مصدر للطاقة والجرام الواحد من الدهون يوفر سعرات ضعف باقى أنواع الكربوهيدرات السابقة لذا يجب الحذر فى التعامل معها خاصة أنها ترفع نسبة الكوليسترول

- والبك قائمة لبعض المأكولات الفنية بالكوليسترون لتحذريها ( اللحم البقرى - الكندوز - الكبد - القلوب - الضانى - اللسان - الماكريل - الكافيار - السالمون - الاستاكوزا - الكلاوى - السجق - صفار البيض - السمن البلدى - الجبن الدسم - الجندلى - اللبن الدسم ومنتجاته قوانص واكباد الطيور - الكابوريا )

## (٢) مجموعة البناء ( البروتينات )

هامة جداً لاستمرار النمو والحفاظ عليه حيث تعمل على تجديد ما يهلك من الانسجة وتتوفر فى الادمى الحمراء والبيضاء وبدائلها من البقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء وغيره - كذلك منتجات الالبان والمكسرات والبذور والحبوب المجففة .

## (٣) مجموعة الوقاية :

وهى التى تمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات وأملاح معدنية تقويه من الامراض وتلك تتوفر فى الخضروات جميعها خاصة الورقية منها كالخس والجرجير والسبانخ ايضاً فى الفاكهة وما يجب أن نذكره أن طهى الخضروات بفقدتها جزء من فيتاميناتها لذلك ننصح كلما امكن تناولها دون طهى وبقشرها .



## المأكولات وسعراتها

### الخضروات

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
طماطم	٠.٩	-	٢.٨	١٥
فجل	٠.٦	-	٢.٨	١٦
كرنب	٠.٨	-	١.٣	٩
كوسة	٠.٤	-	١.٤	٧
خس	١.١	-	١.٨	١٢
سبانخ	٠.٥	-	١.٤	٢٧
خرشوف	١.٦	-	٢.٢	٢٠
بنجر	١.٨	-	٩.٩	٤٨
جزر	٠.٦	-	٤.٣	٢٠
بصل	٠.٦	-	٢.٧	١٤
بصل محمر (تقلية)	١.٨	٢٣.٣	١٠	٢٥٨
لفت	٠.٧	-	٢.٢	١٢
بطاطس	١.٤	-	١٩.٧	٨٧
بطاطس (شيبس)	٢.٨	٩	٧.٣	٢٥٢
بازلاء	٥	-	٧.٧	٥٢
عموم الخضروات	٢-٢	-	٧-٢	٢٦- ١٦

### نشويات

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
خبز فينو	٨.٥	١.٢	٥١.٤	٢٥٠
خبز شامي	٨.٥	١.٢	٥٤.٦	٢٦٧
خبز بلدي	٦.٢	١.٢	٥٠.٢	٢٣٩
مكرونة	١٢.٨	٠.٢	٧٥.٥	٣٦٤
مكرونة مطبوخة	٢	-	١٨	٨٦
ارز جاف	٥.٩	٠.٤	٨٠.٣	٢٥٧
ارز مطبوخ	٢	٠.٢	٢٠	٩٢
كورن فلور	٨	٠.٢	٨٧.٦	٣٦٢
كورن فليكس	١٠.٧	٥.٢	٧٨.٧	٤١٥
حبوب قمح	٨	١	٥٢	٢٥٥
كنافة	٩	٩	٩	٢٥٠
هريسة وكعك	٩	٩	٩	٥١٠
بقلاوة	٩	٩	٩	٥٤٠



## المأكولات وسعراتها

### بروتينات

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
بياض البيض	١٠.٧	١	١.٤	٥١
صفار البيض	١٥.٥	١٢.٢	٢.١	١٨٢
البيضضة كاملة	١٢.٢	١١.٢	١.٦	١٦٢
بلوييف	٢٢.٣	١٥	-	٢٢٢
بسطرمة	٢٦.٨	٢.٣	-	٢٢٤
لحم بقرى مشوى	٢٥.٢	٢١.٦	-	٢٠٥
كلاوى ضانى	٢٨	٩.١	-	٢٠٠
مخ ضانى	١١.٧	٦.٧	-	١١٠
كبد بقرى	٢٩	١٥.٩	-	٢٧٠
كرشه	١٨	٢	-	١٠٢
فخذ ضانى (مسلوقة)	٢٥.٨	١٦.٦	-	٢٦٠
فخذ ضانى (محمرة)	٢٥	٢٠.٤	-	٢٩٢
سجق بقرى	١١.٥	١٢.٠	١٢.٣	٢١٥
لسان بقرى	١٩.١	٢٢.٩	٢.٣	٢١٠
ارانب	٢٦.٦	٧.٧	-	١٨١
ديك رومى	٢٠.٢	٧.٧	-	١٩٥
دجاج مسلوق	٢٦.٢	١٠.٢	-	٢٠٢
دجاج مشوى	٢٩.٦	٧.٢	-	١٨٩
بط مشوى	٢٢.٨	٢٢.٦	-	٢١٢
سمك	٢٢	١.٤	-	١١٣
السالمون	١٩.١	١٢	-	١٩٩
سردين	٢٠.٤	٢٢.٦	-	٢٩٤
ثعبان السمك	٢٠	١٦	-	٢٢١

### الالبان ومنتجاتها

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
لبن كامل الدسم	٢.٢	٢.٦	٤.٨	٦٧
لبن منزوع الدسم	٢.٦	٨	٤.٦	٤١
محجف كامل الدسم	٢.٤٥	٢.٤٢	٢٥.١	٤٦٩
زبادى	٢.٢	١.٦	٥.٤	٥٠
القشدة	٢.١	٤١	١.٥	٢٩٦
ايس كريم	٤	٢.٩	١٨	١٧٦
جبنة شيدر	٢٥.٢	٢٢.٦	٢.٤	٤١٦
جبنة قريش	١٤	٤	٢	٧٨



## الضواكة

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
تفاح	٢	-	١١ر٧	٥١
شمش	٦	-	٦ر٧	٣١
كريز	٦	-	١١ر٩	٥٠
جريب فروت	٦	-	٥ر٣	٢٤
برتقال	٨	-	٨ر٥	٢٨
بطيخ وشمام	١	-	٥ر٢	٢٦
كمثرى	٢	-	١٠ر٤	٤٤
فراولة	٦	-	٦ر٢	٢٨
موز	١	-	١٩ر٢	٨٢
عنب	٦	-	١٥ر٥	٦٦
عصير ليمون	٣	-	١ر٦	٨
عثر برتقال	٦	-	٩ر٤	٤١

## بقوليات

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
فول نابت	٤ر١	٩	٧ر١	٤٦
فول مدمس دون زيت	٩	٩	٩	٨٠
عدس مسلوق	٦ر٨	٩	١٨ر٢	١٠٢

## السكريات

النوع	بروتين	دهون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
السكر	-	-	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	٩	٩	٧١ر٤	٢٩٤
عسل أسود	٩	٩	٥٩ر٩	٢٥٢
مربي	٩	٩	٦٩ر٤	٢٨٦
شمش مجفف	٤ر٨	-	٤٣ر٤	١٩٨
بلح مجفف	٩	-	٦٢ر٩	٢٧٠
تين مجفف	٢ر٦	-	٥٢ر٩	٢٤٥
فراصيا	٢ر٤	-	٤٠ر٢	١٧٥

كولا تحوى الزحاجة ٨٠ سعر حرارى سقن تحوى الزحاجة ٧٠ سعر حرارى





## سيدي اصبحت معلوم لديك مايجتاج اليه

جسمك من سعرات حرارية وبقي ان تدري نفسك على تكوين وجبات متنوعة في قيمتها الغذائية  
منه المجاميع التي ذكرناها مراعية كم ال سعرات من خلال الجداول السابقة ....  
واليك الوجبات التالية كنموذج لوجبات تعتمد على السعرات الحرارية المخفضة للوزن



السعرات	الوجبة
١٠٠ سعر ٧٥ سعر -----	الافطار : كوب حليب منزوعة الدسم بيضة مسلوقة شاي بدون سكر الغذاء : طبق خضار مكون من ١ فنجان قرنبيت مسلووق ١ فنجان جزر مسلووق شريحة لحم مشوى او مسلووق ١٠٠ جرام ربع رغيف اسمر العشاء : سلطة خضراء كالأتى : ملء فنجان طماطم مقطعة ملء فنجان خس مقطع ملء فنجان جزر مقطع خيار واحدة - خل كوب زبادى شريحة توست
٣٥ سعر ٤٢ سعر ٢٩٠ سعر ٩٠ سعر ٢٢ سعر ٢٢ سعر ٥٢ سعر ١٨ سعر ٧٥ سعر ٩٠ سعر	
٩٠١ سعر	المجموع الكلى للسعرات

السعرات	الوجبة
٨٠ سعر ٤٠ سعر ٩٠ سعر -----	الافطار : قطعة جبن ١٠٠ جرام حبة جريب فروت شريحة خبز اسمر او واحدة توست شاي او قهوة بدون سكر الغذاء : جرر مسلووق ملء ٢ فنجان مشروم (عش الغراب) ملء فنجان سمك مشوى بالليمون ١٠٠ جرام سلطة خضراء العشاء : طبق سلطة فواكه مكون من : نفاحة برتقالة ١ حبة موز ١ كوب زبادى
٨٤ سعر ٢٥ سعر ١٨٠ سعر ١٠٤ سعر ٤٠ سعر ٤٠ سعر ٨٠ سعر ٧٥ سعر	
٨٣٨ سعر	المجموع الكلى للسعرات



السعرات	الوجبة
٩٠ سعر	الافطار :
٨٠ سعر	شريحة توست
٤٠ سعر	قطعة جبن ١٠٠ جرام
----	حبة جريب فروت
	شاى بدون سكر
٥٠ سعر	الغذاء :
	سبانخ مسلوقة ملىء
٢٩٠ سعر	٢ فنجان
	شريحة لحم مسلوقة أو مشوية
٨٠ سعر	عصير برتقال
١٠٤ سعر	طبق سلطة خضراء
	العشاء :
٤٠ سعر	طبق سلطة فواكه كالأتى
٤٠ سعر	تفاحة
٨٠ سعر	برتقالة
	حبة موز
٨٩٤ سعر	المجموع الكلى للسعرات

السعرات	الوجبة
٤٠ سعر	الافطار :
٧٥ سعر	ثمرة برتقال
٩٠ سعر	بيضة مسلوقة
	شريحة توست أو ربع رغيف
	اسمر
٣٦ سعر	الغذاء :
	طبق فاصوليا مسلوقة ٢٠٠
٢٨٠ سعر	جرام
٤٠ سعر	ربع فرخة منزوعة الجلد
	ثمرة تفاح
	العشاء :
	طبق سلطة خضراء
	كالأتى :
٢٢ سعر	ملىء فنجان طعامم مقطعة
٢٢ سعر	ملىء فنجان خس مقطع
٤٢ سعر	ملىء فنجان جزر مقطع
١٨ سعر	خيار واحدة - خل
٧٥ سعر	كوب زبادى
٩٠ سعر	شريحة توست
٨٣٠ سعر	المجموع الكلى للسعرات

# أخيراً الدليل الغذائى

أن الاهتمام بنظام غذائى ليست مشكلة من هى بدينة فقط فأهمال ذات القوام الرشيق لهذا الجانب حتماً سبقها فى تلك المشكلة .

كذلك أهمل هذا الجانب جعلنا عرضه للعديد من المشاكل الصحية وفريسة للكثير من الامراض وفى دراسة أعدت فى امريكا قامت بها هيئة الزراعة وهيئة الصحة وخدمات الانسان للاجابة على سؤال ( ما يجب أن يأكله الشعب الامريكى ليحتفظ بصحته وحيويته ؟ ) وكانت الاجابة فى الآتى : ( وجوب التنوع فى الاغذية واختيار أقلها دهونا والاعتماد



على الخضروات والفواكه والحبوب والاقبال من السكر والملح والصوديوم والعمل دوماً على الاحتفاظ بالوزن المثالى )

## وما هو الوزن المثالى :

هو ما يتناسب مع طولك مع أخذ حجم الهيكل فى الاعتبار لذا يجب الاطلاع على الجدول التالى لمعرفة حجم هيكل الجسم وعليه يمكن تحديد الوزن الذى يناسب طول هذا الهيكل .  
وعليك قياس معصم يدك وتحديد طولك وبمساعدة الجدول التالى حددى حجم هيكلك

## — السعرات الحرارية :

هى تلك الطاقة التى تحصل عليها من المواد الغذائية والتى يجب أن نبدها فى اعمالنا وانشطتنا وفى حالة زيادتها عن الحاجة تختزن فى الجسم على شكل شحوم مسببة زيادة الوزن ... لهذا علينا معرفة كم السعرات الذى يحتاج اليه نشاطنا أو المطلوب الاتمام اعمالنا اليومية المعادلة التالى توضح لك كيفية تحديد كم السعرات الذى تحتاجين اليه

\* امرأة نشيطة جداً ( ١٥ سعراً × الوزن المثالى = السعرات المطلوبة )

\* امرأة قليلة النشاط ( ١٠ سعراً × الوزن المثالى = السعرات المطلوبة )

والمقصود بالوزن المثالى هو ما يجب أن تكونى عليه تبعاً لطول قامتك وليس وزنك الفعلى فقد يكون زائد بعض الشيء ويمكن تقديرها كالاتى :

\* مرأة زائدة البدانة تحتاج من ٨٠٠ الى ٩٠٠ سعر

\* مرأة متوسطة البدانة تحتاج من ٩٠٠ إلى ١٠٠٠ سعر

\* الشخص العادى يحتاج من ١٥٠٠ الى ١٦٠٠ سعر

\* الرياضى أو من يمارس عمل ثاب يحتاج من ١٧٠٠ إلى ٢٠٠٠ سعر .

قد عرفتى أهمية الالتزام ببرنامج غذائى تتناسب سعراته مع احتياجاتنا كذلك ما يناسب وزننا علينا أن نتخير من المأكولات ما هو متنوع وبقدر يتناسب واحتياجاتنا من السعرات ...

## جدول تحديد الوزن

معمصك اقل من ١٤ سم ←	اقصر من ١٥٧	١٥٧ : ١٦٥	اطول من ١٦٥
معمصك اقل من ١٤ سم	صغير	صغير	صغير
من ١٤ الى ١٥ سم	متوسط	صغير	صغير
من ١٥ الى ١٦ سم	كبير	متوسط	صغير
من ١٦ الى ١٧ سم	كبير	كبير	متوسط
اكبر من ١٧ سم	كبير	كبير	كبير

### الوزن المثالي

الطول	هيكل الجسم صغير	هيكل الجسم متوسط	هيكل الجسم كبير
١٤٧	٤٤ - ٤٣	٤٨ - ٤٢	٥٤ - ٤٧
١٥٠	٤٦ - ٤٣	٥٠ - ٤٤	٥٥ - ٤٨
١٥٢	٤٧ - ٤٤	٥١ - ٤٦	٥٧ - ٤٩
١٥٥	٤٨ - ٤٥	٥٢ - ٤٧	٥٨ - ٥١
١٥٧	٥٠ - ٤٦	٥٤ - ٤٨	٥٩ - ٥٢
١٦٠	٥١ - ٤٨	٥٥ - ٥٠	٦١ - ٥٣
١٦٢	٥٣ - ٤٩	٥٧ - ٥١	٦٣ - ٥٥
١٦٥	٥٤ - ٥٠	٥٩ - ٥٣	٦٤ - ٥٧
١٦٧	٥٦ - ٥٢	٦١ - ٥٤	٦٦ - ٥٨
١٧٠	٥٨ - ٥٣	٦٣ - ٥٦	٦٨ - ٦٠
١٧٢	٥٩ - ٥٥	٦٥ - ٥٨	٧٠ - ٦٢
١٧٥	٦١ - ٥٧	٦٧ - ٦٠	٧٢ - ٦٤
١٧٧	٦٣ - ٥٩	٦٨ - ٦٢	٧٤ - ٦٦
١٨٠	٦٥ - ٦١	٧٠ - ٦٣	٧٦ - ٦٨
١٨٢	٦٧ - ٦٣	٧٢ - ٦٥	٧٨ - ٦٩

الان وبعد ان عرفت  
هيكل جسمك من  
النوع الصغير ام  
المتوسط ام الكبير  
وبمعرفتك  
لطولك يمكنك تحديد  
الوزن المثالي لجسمك  
بواسطة الجدول التالي





## مريضات السكر

اضطراب عملية التمثيل الغذائي (المسمى مرض السكر) والناتج عن نقص هرمون الانسولين الذي تنتجه غدة البنكرياس والذي يكون من جرأته منه استهلاك الأنسجة للسكر الموجود بالدم.

- واهتمام مريض السكر بنظام غذاءه أمر هام جداً وبمراقبتك لجدول السعرات الحرارية تعرفين احتياجك منها و عليك الالتزام التام بتناول ما يكفي احتياجك وإن كان من الأفضل لمريض السكر أن يعمل على أن يقل وزنه عن الوزن المثالي المذكور بالجدول بنحو عشرة كيلو جرام .  
- ويجب أن تكون السعرات التي تحتاجين إليها موزعة على العناصر الغذائية الرئيسية بالنسب التي سنذكرها لك ذلك وفقاً لحدث نظام غذائي لمريض السكر .

\* البروتينات يجب أن تشكل ٢٠ - ٢٥ %

\* الكربوهيدرات يجب أن تشكل ٦٠ - ٦٥ %

\* الدهون يجب أن تشكل ١٠ - ١٥ %

مثال لذلك : إذا كان وزنك ١١٢ كيلو وطولك ١٨٤ سم وطبيعة عملك تحتاج نشاط كبير فيمكنك حساب احتياجك من السعرات من خلال المعادلة الآتية ( ١٥ سعراً حرارياً × الوزن المثالي للجسم )

وقد حددنا ( ١٥ سعراً حرارياً ) بمراجعة جدول السعرات والنشاط وبمراجعة جدول الطول والوزن نعرف أن الوزن المثالي تبعاً لطولك هو ١٠٠ كيلو وعليه تكون المعادلة كالتالي : ( ١٥ × ١٠٠ = ١٥٠٠ سعراً ) وتوزع بالنسب الآتية :

٦٠ % كربوهيدرات = ٩٠٠ سعر

٢٥ % بروتينات = ٣٧٥ سعر

١٥ % دهون = ٢٢٥ سعر

١٥٠٠ سعر حراري

وبمراجعة جدول المأكولات يمكنك تحديد المواد التي عليك تناولها لتوفير ذلك الاحتياج من السعرات ... وهناك مأكولات يجب الابتعاد عنها

### ملاحظات هامة جدا

- ١- تمثل الكربوهيدرات أعلى نسبة مع ملاحظة أنه يجب أن تكون من الكربوهيدرات المعقدة أى من النشويات الغنية بالألياف ذلك لأنها تحلل ببطء ويمتصها الدم تدريجياً وتلك تتوفر فى ( الترمس - الحلبة - العدس - اللوبيا - الحمص - الفول - الفاصوليا - الناصفة - الذرة - حمص الشام - القمح بقشره )
- ٢- تبعاً لما سبق نجد أنه تناول البطاطس بقشرها أمر مستحب لمرضى السكر حيث أن القشرة غنية بالألياف - كذلك تناول الخبز الأسمر المنتج من الدقيق غير منزوع القشر أفضل من الخبز الأبيض المنتج من القمح منزوع القشر .
- ٣- تعد الألياف هامة لمريض السكر - والألياف هى مخلفات الأطعمة النباتية التى لا تهضم لكنها تساعد فى مقاومة حدوث أمساك كذلك تقاوم ارتفاع مستوى الكوليسترول وهى متوفرة فى ( السبانخ - القرنبيط - الكرنب - الخوخ - المشمش - الخرشوف - الجزر - البطاطس - التفاح - التين )
- ٤- الزبدة والسمن البلدى وزيت جوز الهند يجب الابتعاد عنها تماماً حيث ترتفع نسبة الكوليسترول أما الزيوت النباتية فتلك لا مانع من تناولها وهذه تعتبر دهون، وهناك أيضاً دهون لكن غير ظاهرة - كذلك التى تكون مختلطة باللحم الأحمر أو لحم الدجاج أو صفار البيض وغيره وتلك يجب الحذر منها ويجب مراجعة جدول المأكولات الغنية بالكوليسترول لمعرفة ما يجب الابتعاد عنها .
- ٥- البروتينات هامة فى غذائنا لكن يجب الاعتماد على البروتين النباتى والبعد عن البروتين الحيوانى للابتعاد عن مشاكل الكوليسترول والبروتين النباتى متوفر فى ( اللوبيا - الفاصوليا الناصفة - العدس - الفول خاصة فول الصويا ) وان كان لابد من بروتين حيوانى فيكون الاعتماد على اللحوم البيضاء وتلك فى الطيور والأسماك وفى حالة الاعتماد على اللبن كمصدر للبروتين فيجب أن يكون منزوع الدسم .

### مفيد جداً جداً

- ١- التفاح : مفيد جداً بالإضافة للقيمة الغذائية العالية ولأنه يحتوى على نسبة من الألياف فهو يقاوم ارتفاع السكر ويقلل الضغط
- ٢- الجريب فروت : تساعد على التخلص من الدهون الزائدة وما به من فيتامين ( ج ) يجعله يقاوم نزلات البرد والإنفلونزا وهو هام لمرضى السكر خاصة فى حالة زيادة وزنهم
- ٣- الحبوب والغلل والأسماك تعد هامة لما تحتويه من زنك يعتبر مفيد جداً لمرضى السكر حيث يساعد على الوقاية من تأثير السكر على العينين .



٤- خميرة البيرة : هامة جدا لانها تحتوى على الكروم الذى ينشط البنكرياس التى تنتج الانسولين كذلك تحتوى الخميرة على فيتامين (ب) وهو هام لسلامة الاعصاب هذا ويتوفر الكروم ايضا فى ( الاسماك - الفواكه - صفار البيض - الزيوت النباتية ) .

٥- السوائل هامة جدا للمريض السكر والماء اهم لكن العصائر المعلبة والمياه الغازية والخمر ممنوعة ، أما الشاي والقهوة والليمونادة والمياه المعدنية والصودا ومشروبات الاعشاب فهى ليست ضارة على أن يكون الاعتماد على محليات صناعية بدل السكر وتجنب غلى الشاي والافراط فى تناول القهوة أمر هام .

ارشادات هامة :

أ- راعى استعمال أوانى غير لاصقة (تيفال) فى المطبخ للوجبات الدهنية ويفضل استخدام الاوانى الحديدية لانها تزيد من نسبة الحديد المتواجد فى الطعام .

ب- الاعتماد على الزيوت النباتية .

ج- الاعتماد على الشوى أكثر بدلاً من القلى

د - ادراج الحبوب ضمن وجباتك امر مستحب

هـ- طبخ الخضروات فى كمية قليلة واجرصى على شربها لانها غنية بالفيتامينات

و - الاكثار من تناول الخضروات النيئة كذلك تناول الخضروات والفواكه بقشرها وجلدها قدر الامكان .





# موسوعة المرأة

موسوعتنا هي محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمتحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأثوثك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

## أقرئى فيها



- ★ رشاقتك .. واحداث برامج الرجيم
- ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
- ★ برامج رياضية خاصة مصورة
- ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
- ★ احداث طرق عمل المكياج والباديكير
- ★ البوم مصور لاحداث رسومات الاظافر
- ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
- ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الآخرين
- ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
- ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحماية من اخطار الحريق
- ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
- ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
- ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولى
- ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات
- ★ الصلصات والعصائر والحلويات والاييس كريم
- ★ تعليم ليلية وتريكو وطرق عمل الصابون
- ★ والشامبو والجبينات وغيرها من الصناعات

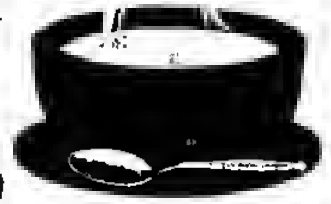
قسم



الحساء

## مكونات الحساء

الحساء سائل اما خفيف أو سميك والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء .  
والحساء يقدم عادة ساخناً جداً وبكميات صغيرة جداً في بدء قائمة الطعام الشتوية وله قيمة غذائية كبيرة سها الهضم اقتصادي ومنبه للجهاز العصبي ويتكون الحساء عادة من :



- مادة أساسية ( خضر أو لحم أو طيور أو أسماك )
- مادة دهنية ( زبد أو سمن )
- سائل ( ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط منهما )
- المادة التي تعطي نكهة الحساء المطلوب مثل : الكرفس - البصل - المستكة - الحبهان - القرنفل - التوابل ( ملح وفلفل أبيض ) .
- المادة التي تعطي الحساء قواماً ثخيناً مثل : الدقيق - الكورن فلاور - البيض
- مواد التجميل مثل مكعبات الخبز المحمر أو الخضر المقطعة أو الشعرية أو لسان العصفور أو الترس ... الخ .

### الشروط الواجب توافرها في الحساء :

- ١- أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
- ٢- أن يكون قوامها سميكاً نوعاً .
- ٣- أن تكون خالية من الدسم .
- ٤- أن يكون لونها مماثلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
- ٥- يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
- ٦- يجب تقديمها مع ما يلائمها كالخبز المحمر مثلاً ... الخ .
- ٧- قد تحتاج الصلصات والحساء عند عملها الى خلاصة أو بهريز وهذه يمكن عملها من الخضر أو اللحم أو الطيور أو الاسماك وإليك أهم ثلاثة أنواع من البهريز أو الخلاصة .

## ومع أنواع الشوربات :

### شوربة البطاطس بالبقدونس

**المقادير :** ١ كيلو بطاطس - ١ بصلة كبيرة - ١ ملعقة كبيرة سمن - ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ٣ ملاعق كريمة أو قشدة - ملح وفلفل

#### الطريقة :

- ١- تغسل البطاطس وتُقشر ثم تُقطع الى قطع رفيعة .
- ٢- يُقشر البصل ويفري ناعماً .
- ٣- تشوح البطاطس مع البصل في السمن لمدة خمس دقائق فقط ثم يضاف الماء وتترك على نار هادئة حتى تتضج .
- ٤- تصفى الشوربة ثم يضاف اليها البقدونس المفري .
- ٥- تعاد على النار وتترك تغلي ببطء لمدة خمس دقائق ثم ترفع من فوق النار .
- ٦- تتبل بالملح والفلفل ويضاف اليها الكريمة أو القشدة ثم تصب في سلطانية الشوربة وتجميل بحرق من البقدونس وقليل من الكريمة وتقدم ساخنة

### شوربة السمك البيضاء

**المقادير** ١ كيلو سمك وقار أو قاروص - ١ بصلة - ملح وفلفل - ليمونة  
فص مستكة وحبان - قطعة كرفس - ٢ كوب ماء - ١ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة دقيق .

#### الطريقة

- ١- يُقدح السمن بالدقيق قليلاً وتلقى فيه المستكة والحبان وقطعة الكرفس والبصلة .
- ٢- يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلي
- ٣- يضاف السمك المجفف والليمون . يترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج السمك
- ٤- يقدم السمك على حدة ويجميل بالليمون والبقدونس وتقدم الشوربة على حدة

## حساء الطماطم (البندورة)

**المقادير:** نصف كيلو طماطم - بصلتان - رأس ثوم - سمن - مستكة - ملح - فلفل - حساء .

### الطريقة:

- ١- تقطع الطماطم بعد أن تقشر وكذلك البصل والثوم ويوضع عليه قليل من الماء ، يسلق الخليط على النار ويخفق في الخلاط جيداً ، يقدح السمن والمستكة وتصد ، عليها الطماطم وتخفف بالحساء حسب الرغبة .
- ٢- تغرف وتجميل وتقدم ساخنة .

## حساء العدس بالخضر

**المقادير:** كوب عدس اصفر - ثمرتا طماطم - ٢ ثمرة جزر - ثمرتا فلفل أخضر - بصلتان - رأس ثوم - حبهان - مستكة - ملح - فلفل - كمون - سمن - ثمرتا كوسة .

### الطريقة:

- ١- يغسل العدس جيداً بعد أن ينقع حوالي ثلاث ساعات .
- ٢- يقشر الطماطم والجزر والكوسة والبصل والثوم وتقطع وكذلك الفلفل .
- ٣- توضع الخضر والبصل والثوم مع العدس وتغطي بالماء وترفع على النار .
- ٤- تترك على النار حتى تنضج بعد أن يضاف الحبهان .
- ٥- تخفق في الخلاط جيداً وتخفف حسب الرغبة .
- ٦- يقدم السمن مع المستكة وتصب عليه الحساء وتترك ليغلي .
- ٧- تتبل بالملح والفلفل والكمون وتغرف وتقدم ساخنة مع التوست المحمر .

## حساء الترية بالبيض

**المقادير:** كوب لبن - ملعقة دقيق - كوبا حساء زيد - مستكة - ملح وفلفل - بيضة - عصير ليمون .

### الطريقة :

- ١- يقدح الزبد مع المسككة ويضاف الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه
- ٢- يضاف اللبن ويقلب حتى يغلي قوامه .
- ٣- يضاف الحساء مع التقليب على نار هادئة حتى تغلي .
- ٤- يخفق البيض ويضاف اليه التوابل ثم يضاف الى الحساء مع التقليب السريع على نار هادئة .
- يغرف ويجمل ويقدم معه عصير الليمون ويكون الحساء ساخناً .

## شورية الأكارع

- المقادير :** زوج أكارع بتلو - ١ ملعقة كبيرة سمس - عصير ليمونة - ١ فص مسككة - ١ فص حبهان - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ٢ لتر ماء ( اللتر ٤ كوب ) - ملح ولفل أبيض .

### طريقة سلق الأكارع :

- ١- تغسل الأكارع جيداً ويكشط الشعر إن وجد ثم تشطف عدة مرات ثم تدعك بالدقيق وتشطف شطفاً جيداً .
- ٢- يشق الحافر ويكسر عظم الأكارع عرضاً دون انفصال اجزاء الأكارع
- ٣- تبيض الأكارع وذلك بتغطيتها بقدر كاف من الماء وترفع على النار حتى تغلي ثم يستغنى عن هذا الماء .
- ٤- توضع الأكارع مع مقدار الماء والبصلة والحبهان والمسككة وملح وترفع على النار حتى تتضج مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٥- تصفى الأكارع من البهريز الذي يستعمل بعد ذلك في عمل الحساء .

## شورية جورديان - صيني

- المقادير :** ٥ علب زبادي أو لبن رايب + معلقة كركم + ٢ كوب كبير شوربة لحم ضاني + معلقة زبدة + نصف كيلو بصل + ملح

### الطريقة :

- ١- نحضر إناء ونضع به مقدار الشوربة الضائي ويوضع معها الزبادي ويخلط الجميع بمضرب سلك.
- ٢- ثم نضيف له ملعقة الكركم وملعقة الزبدة ويبشر البصل ويضاف إليها ونضيف أيضاً الملح ويرفع الجميع على نار هادئة .
- ٣- يترك لمدة ساعة ثم يرفع من على النار ويترك حتى يبرد ثم يضرب في الخلاط ويصفى في مصفاة سلك .
- ٤- يوضع في إناء آخر ويوضع على النار حتى يتم غليانه ثم بعد ذلك ننزله من على النار ويقدم ساخن .

## شوربة إجابانية - صينية

- المقادير :** ٢ كوب كبير شوربة عظام لحم + ٤ ثمرات بطاطس + جزرة واحدة + ملح + بصلة واحدة .

### الطريقة :

- ١- تغسل البطاطس وتقشر ثم تبشر ثم نحضر الجزرة وتغسل أيضاً وتبشر والبصلة أيضاً تبشر وبعدها نحضر إناء ونضع فيه الشوربة .
- ٢- نضيف عليها البطاطس المبشورة والجزر المبشور والبصل المبشور ونضيف عليهم الملح ويرفع الجميع فوق النار إلى أن ينضج ويرفع من على النار ونتركه يبرد .
- ٣- ثم يضرب في الخلاط ويصفى ثم يوضع في إناء آخر ويرفع على النار .
- ٤- يترك حتى غليانه ويرفع من على النار ويقدم ساخن .

## الشوربة الفرنسي

- المقادير :** عدد ١ دجاجة + مقدار من الخرشوف + شوربة دجاج - عدد ٣ كوب كبير + قليل من الكسبرة الخضراء + ورق لوري + ملح .

## الطريقة

- ١- تغسل الدجاجة جيداً ثم تسلق وبعدها يتم إخلاءها من العظام ثم تفرم بسكين فرم ناعم .
- ٢- ثم نحضر إناء ونضع به ٣ كوب شوربة الخاصة بالدجاجة المسلوقه ونضيف إليها الخرشوف .
- ٣- ثم ترفع على النار ثم نضيف الكسبرة الخضراء وتكون مفرومة ثم نضيف ورق اللوزة ويترك حتى تمام النضج .
- ٤- ثم بعد ذلك يرفع من على النار ليبرد ثم نقوم بفرمه في الخلط ثم يوضع في إناء آخر ونضيف إليه الدجاج المخلّي المفروم .
- ٥- نتركه على النار حتى تمام الغليان وبعدها يرفع من النار ويقدم ساخن .

## شوربة هندي

**المقادير:** قلب كرنبه بيضاء + ملعقة كركم + ملح طعام + ٢ كوب كبير شوربة لحم + لسان بقرى أو جاموسي

### الطريقة :

- ١- نحضر اللسان وينظف جيداً ثم يسلق وعندما يسلق يسلخ أي ننزع الجلد الخارجي .
- ٢- ثم يقطع قطع صغيرة جداً مثل البندقة ثم نحضر الكرنب ويقطع هو الآخر قطع صغيرة ثم يغسل جيداً .
- ٣- ثم يوضع في الإناء الموجود به الشوربة ومعه الكركم والملح ثم يرفع على النار ويترك حتى تمام النضج .
- ٤- يرفع من على النار ويترك إلى أن يبرد ثم يضاف اللسان ويغلي جيداً وبعد ذلك أغلق النار وقدمه لأفراد الأسرة ساخن .

## شوربة سوداج - مكسكية

**المقادير:** نصف كيلو بصله خضراء + نصف كيلو طماطم + نصف كيلو لحم بتلو + ملح وفلفل + كسبرة خضراء ناعمة + ملعقة زبد + ٣ كوب



شوربة لحم من العظام .

### الطريقة :

- ١- نحضر إناء لوضع ٣ كوب شوربة ونضيف عليها الملح والفلفل الأسود والطماطم والبصلة الخضراء ويرفع على النار .
- ٢- يترك إلى أن يتم نضجه وبعد ذلك نقطع اللحم البتلو قطع صغيرة ثم نشوح في طاسة بقطعة زبد وترفع على النار للتحمير .
- ٣- ثم بعد ذلك تضرب الشوربة في الخلاط ثم تصفى جيداً ثم توضع على النار مرة أخرى ثم نزيد الشوربة إلى النار ونضيف عليها اللحم الذي سبق لنا وقليناه في الزبد ونتركها حتى تغلي ثم ترفع من النار وتقدم ساخنة .

## شوربة الجافيار

**المقادير :** نصف كيلو عدس + جزرة + ١٠ فصوص ثوم + واحدة من الطماطم + واحدة من البطاطس + ملح + ٣ كوب كبير شوربة لحم كندوز + بصل + كمون + ٣ ملاعق زبد .

### الطريقة :

- ١- نضع الزبد في إناء على النار ثم نضيف اليه العدس بعد غسله جيداً .
- ٢- ويقلب مع الزبدة ونضيف الثوم الناعم والبطاطس والطماطم بعد بشرها وأيضاً الجزرة تبشر وتضاف إليهم وأيضاً البصلة تقطع وتضاف إليهم .
- ٣- وبعد ذلك نضيف شوربة اللحم إليهم مع الملح والكمون والزبد ويترك الجميع على النار حتى تمام النضج .
- ٤- ثم يرفع من النار ويترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط ويصفى ثم يوضع في إناء آخر ويرفع على النار حتى الغليان ثم يقدم .

## شوربة إتشادير

**المقادير :** نصف كيلو جمبري + حبهان مطحون + ملح + كرفس ناعم + كمون + ٣ كوب ماء + ٥ ملاعق كريمة لباني + بصل .

### الطريقة :

- ١- يغسل الجمبري جيدا وينظف جيدا ثم يفتح من الظهر لكي تنزع منه النخاع الرملي.
- ٢- ثم نحضر إبناء ونضع فيه ٣ كوب ماء كبسير ويرفع على النار ونضيف إليه الملح والكمون والكرفس والجمبري .
- ٣- نقشر البصلة ونفرم وتضاف إليهم ثم يترك على نار هادئة حتى تمام النضج ثم يرفع الجمبري من الشوربة ويقشر ثم يقطع قطع صغيرة .
- ٣- نصفي الشوربة وتوضع في إبناء آخر ثم نضيف إليها الجمبري المقطع ونضيف قليل من الحبهان .
- ٤- يترك على النار حتى يتم غليانه ثم يرفع من النار وتضاف إليه ملعقة الكريمة، ويقدم ساخن وهو يعتبر طبق غني بالعناصر الغذائية والبروتين .

## شوربة كافيان - فرنساوى

**المقادير :** ربع كيلو فاصوليا بيضاء + ٥ عيدان كرفس + ملح + بقودونس + مرق لحم أو فراخ الموجود عندك مقدار ٣ كوب كبير + ملعقة زبد .

### الطريقة :

- ١- نضع ماء في إبناء على النار وعند غليانه أضيف له الفاصوليا ونتركها أن تستوى.
- ٢- ثم بعدها نحضر المرقعة ونضعها في إبناء على النار ونضيف إليها الفاصوليا التي تم سواها ونضيف الكرفس المقطع .
- ٣- ثم الملح وملعقة الزبد ونترك على النار لمدة ٢٠ دقيقة .
- ٤- ثم نرفع من النار ونترك لتبرد ثم تضرب بالخلاط وتصفى ثم ترفع على النار مرة أخرى ونترك لمدة عشر دقائق حتى يتم الغليان وتقديم الشوربة ساخنة

## شوربة كرافيان

**المقادير :** ٢ كوب ماء كبير + نصف كيلو سمك مخلي + ٢ عود كرفس +

تواحدة بطاطا + ٥ ارج + ملعقة كريمة لبناني + بصلة واحدة .

### الطريقة :

- ١- نضع في إناء ٢ كوب ماء ثم ترفع على النار ثم نضيف إليها الكرفس بعد نظيفه ثم نضيف البصلة وواحدة البطاطس بعد نقشيرها وتضاف إلى الماء الذي على النار ونتركها على النار حتى تمام النضج .
- ٢- ثم يقطع السمك ويضاف بهم ويترك ١٠ دقائق على النار بعد إضافة السمك ثم يرفع من النار ليبرد .
- ٣- يضرب بالخلاط ويصفى ويوضع في إناء آخر ويرفع على النار مرة ثانية ويضاف إليه الملح والكريمة اللبناني .
- ٤- يترك حتى يتم الغليان ويرفع من النار ويقدم ساخن

## حساء البصل ( على الطريقة الفرنسية )

- المقادير :** ٢ ملعقة كبيرة من زبد أو سمن - ملعقة كبيرة من زيت نقي - ٦ بصلات كبيرة نوعاً - ٧ أكواب حساء لحم - ملعقة كبيرة دقيق - كوب جبن سويسري مبشور أو فلفل أو جودة - ربع كوب جبن رومي مبشور .

### الطريقة :

- ١- يقطع البصل ويقطع إلى حلقات رفيعة .
- ٢- يسخن الزيت والزيت معاً في إناء للطهي على نار متوسطة الحرارة
- ٣- يضاف له البصل ويقلب من حين لآخر حتى يلين ويبدأ لونه في الاصفرار .
- ٤- يضاف الدقيق ويقلب بسرعة لمدة دقيقتين حتى يصفر لونه
- ٥- ثم يضاف كوب من الحساء ، ويقلب بسرعة وبشدة ، ثم يضاف باقي كمية الحساء ويترك ليغلي .
- ٦- يغطي الإناء ، وتهادى الحرارة ، ويترك على النار حوالي نصف ساعة . ثم يتبل بالملح والفلفل حسب الذوق .
- ٧- يصب في الأطباق الخاصة به ، ويوضع على وجه كل طبق شريحة من التوست المدهن ، ثم يرش الوجه بالجبن المبشور ويترك في فرن حار لمدة

عشر دقائق . ثم دقيقتين تحت الشواية ليحمر الوجه .

٨- في حالة عدم وجود أطباق تحتل حرارة الفرن يمكن وضع الجبن المبشور على سطح التوست المحمص ويرص في صينية .

٩- يوضع في فرن حار حتى يسيح الجبن ، أو تحت الشواية ليكتسب لونا ، ثم توضع كل شريحة على وجه طبق من الحساء الساخن وتقدم في الحال .

## حساء الشبت

**المقادير:** كوب حساء - نصف كوب شبت - نصف كوب شرائح - مسنكة - ملح - فلفل - سمن - ملعقة دقيق .

### الطريقة :

- ١- يقدح السمن ويضاف إليه المسنكة والبصل ويشوح حتى يصفر لونه .
- ٢- يضاف الدقيق ويستمر في التقليب خمس دقائق ويضاف الشبت .
- ٣- يضاف الحساء ويقلب على نار هادئة حتى ينضج الدقيق .
- ٤- تغرف وتجميل وتقدم ساخنة مع الليمون .

## حساء البطاطس

**المقادير:** نصف كيلو بطاطس - ٢ بصلة - كوب لبن - مقدار من شوربة لحم أو دجاج ملعقة صغيرة دقيق - ملح وفلفل - ٢ ملعقة سمن .

### الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس وتقطع حلقات رفيعة وأيضاً البصل .
- ٢- ترفع على النار مع السمن وتشوح ويضاف البهاريز .
- ٣- تترك حتى تنضج وتتهري ثم تصفى في منخل سلك .
- ٤- ويذاب الدقيق في الماء البارد وترفع ثانياً على النار حتى ينضج الدقيق .
- ٥- ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ولا بد من ملاحظة قوام الحساء ويقدم ساخن .

## حساء المكرونة

**المقادير:** ٨ أكواب من المرق الطازج - مرق دجاج أو حمام - ٢٠٠ جم مكرونة لسان عصفور أو ترس أو أي شكل صغير الحجم - ملعقة كبيرة سمن - صفار بيضتان - ربع كوب ليمون .

### الطريقة:

- ١- تحمر المكرونة في السمن الساخن حتى يبدأ لونها في التغير إلى اللون الذهبي ، ثم يضاف إليها المرق المغلي ويترك على نار متوسطة حتى تمام النضج .
- ٢- يرفع الإناء من على النار ، ويترك ليبرد قليلاً . ثم يخفق مع البيض جيداً وعصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣- ثم يضاف له قليل من الحساء الساخن مع الإستمرار في الخفق حتى تتساوى حرارة البيض مع حرارة الحساء .
- ٤- يضاف الخليط إلى الحساء ويقلب بسرعة حتى لا يتجمد البيض ويقدم في الحال .

**ملاحظة:** عند إعادة تسخين أي كمية متبقية من هذا النوع من الحساء ، لا يُغلى مرة أخرى ، ولكن يمكن تسخينه فقط إلى الدرجة المطلوبة حتى لا يتجمد البيض .

## حساء الخضار العادية

**المقادير:** ٣/٤ كيلو خضار مشكل (كوسة - بطاطس - جزر - فاصوليا خضراء - بسله - كرفس) - ١ بصلة - ١٥ ر ١ ملعقة سمن - ٣ قصوص مستكة - ملح وفلفل - ٢ فص حبهان - ٥ كوب ماء .

### الطريقة:

- ١- تقشر الخضروات وتغسل وتصفى من الماء وتقطع مكعبات صغيرة .
- ٢- يقدح السمن ويضاف إليه المستكة حتى تسيح .

- ٣- يضاف الماء إلى السمن ويترك حتى يغلي .
  - ٤- يضاف الخضار المقطع ويضاف الحبهان والبصلة والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج .
  - ٥- ترفع الشوربة من على النار وتقدم ساخنة .
- ملحوظة :** يمكن وضع الشوربة في الخلط أو في عصارة الخضار وإضافة كمية صغيرة من الشعرية الحمراء .

## حساء الخرشوف

- المقادير :** ٤ (قلب خرشوف) - ١ بصلة - كرفس - ملح - فلفل - ٢ ونصف كوب شوربة دجاج أو لحم - ١ ملعقة كبيرة سمن - نصف كوب لبن .

### الطريقة :

- ١- ينظف قلب الخرشوف جيداً ويقطع إلى ٤ مكعبات صغيرة ويقطع الكرفس والبصل ويشوح الجميع في مقدار السمن .
  - ٢- يضاف البهريز ويرفع الخضار على النار حتى يتم النضج .
  - ٣- تصفى الشوربة في عصارة الخضروات أو في الخلط ويضاف إليه اللبن ويوضع مرة أخرى على النار الهادئة وتتبّل وتقدم ساخنة .
- ملاحظة :** يمكن إستبدال الخرشوف بالبصلة أو الكوسة أو البطاطس .

## حساء الفول النابت

- المقادير :** ١ كوب فول نابت مقشر - ٢ كوب ماء - ٢ فرع كرفس أو بقدونس - نصف ملعقة سمن أو زيت ذرة - ٣ فصوص مستكة .

### الطريقة :

- ١- يسيح السمن في الإناء ويضاف إليه المستكة حتى يسيح تماماً ويضاف إليه الماء .
- ٢- عندما يغلي الماء يضاف الفول النابت ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣- قبل أن يتم النضج بقليل نضيف الكرفس أو البقدونس بعد تقطيعه رفيع .

٤- يضاف كمية الملح حسب الطلب وتقدم الشوربة ساخنة .

## حساء الفراخ بالبسلة

**المقادير:** ١ فرخة صغيرة - ١ بصلة متوسطة - ٢ جزرة متوسطة - ليمونة واحدة - ملح وفلفل - ربع كيلو بسلة مقشرة ومسلوقة - ملعقة شوربة سمن - ٣ ملاعق صغيرة دقيق .

### الطريقة :

- ١- تسلق الفرخة في كمية ماء مناسبة ( أي تغطي الفرخة بالماء ) . ويضاف البصل والجزر وعصير النصف ليمونة وملح وفلفل حتى تمام النضج .
- ٢- نخرج الفرخة ويقطع الصدر مكعبات صغيرة بعد خليه من العظام .
- ٣- تصفى الشوربة من البصل والجزر وتنزع طبقة الدهن من على الوجه .
- ٤- نذيب السمن في حلة الطهي ويضاف إليه الدقيق مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يصفر لونه وتضاف للشوربة تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يكون قوام الشوربة ليس غليظ .
- ٥- نضيف مكعبات الدجاج والبسلة وعصير نصف الليمونة وتنبّل الشوربة بالملح والفلفل حسب الرغبة ونترك على النار مدة خمس دقائق ثم تقدم ساخنة .

## حساء الأرانب

**المقادير:** ١ أرنب مقطع - ١ بصلة متوسطة - ملح وفلفل - ٥ فصوص مستكة - ٢ فص حبّان .

### الطريقة :

- ١- يغسل الأرنب جيداً بالماء والدقيق ثم يشطف بالماء جيداً .
- ٢- يوضع الأرنب مع قليل من الماء على النار مدة خمس دقائق ثم يلقى بالماء ويشطف الأرنب مرة ثانية بالماء .
- ٣- يسخن السمن في حلة الطهي ومعها المستكة ثم نضيف قطع الأرنب ونشوح

قليلا ثم يضاف إليها الماء المناسب ( أي تغطى بالماء ) . والملح والحبهان  
والبصلة ويترك الأرنب على النار حتى تمام النضج ثم ينشل من الشوربة  
ويحمر .

٤- تقدم الشوربة ساخنة .

## حساء السمك بالبصل

**المقادير :** نصف كيلو سمك للسلق - ١ بصلة كبيرة - ثمرة طماطم متوسطة -  
٢ فرع بقდونس - ليمونة - ملح وفلفل - كمون - ٢٥ كوب ماء .

### الطريقة :

- ١- نبشر البصلة ونقوم بتحميرها في الزيت حتى يحمر لونها .
- ٢- نقشر الطماطم ثم تقطع مكعبات صغيرة وتضاف إلى البصلة المحمرة .
- ٣- يترك الخليط على النار حتى تلين الطماطم .
- ٤- نضيف الماء والملح والفلفل والكمون حتى يغلي .
- ٥- نضيف السمك وعصير الليمون والكرفس بعد تقطيعه رفيعاً ويترك على نار  
هادئة لمدة نصف ساعة إلى تمام النضج .
- ٦- نخرج السمك ويقدم ونضيف له طر نشات الليمون وتقدم الشوربة ساخنة .



بالمهنة والصحة



# موسوعة المرأة



كتاب يجب ان تفتنيه

قسم



السلطات

## سلطة الكرنب

**المقادير :** كرنب مسلوق بالملح - بعض فصوص ثوم مدقوق - ٤ ملاعق كبيرة زيت سلاطة - عصير ليمونة أو خل - ملح - قفل .

### الطريقة :

- ١- يقطع الكرنب رفيعاً ويتبل بمزيج الثوم والزيت والخل والليمون والفلفل .
- ٢- يغرف في طبق ويحلى بالطماطم ويترك عدة ساعات قبل تقديمه .

## التبولة

**المقادير :** مقادير متساوية من البرغل - الطماطم - بصل - بققدونس - نعناع للتتبيل - زيت زيتون - ليمون - خس للتقديم .

### الطريقة :

- ١- ينقى البرغل ويغسل جيداً .
- ٢- تقطع باقى المقادير الى قطع صغيرة جداً - الطماطم والبصل والبققدونس والنعناع .
- ٣- يوضع البرغل وباقى المقادير فى سلطانية التقديم وتبلى بزيت الزيتون والليمون .
- ٤- يحلى اطراف الطبق بعروق الخس

## سلطة الخرشوف

**المقادير :** ٦ خرشوفات مسلوقة ومقطعة صغيرة - زيت سلاطة - عصير ليمون

### الطريقة :

- ١- يوضع الخرشوف المسلوق فى طبق صينى .
- ٢- يصب فوقه كمية زيت مناسبة ثم عصير ليمون

٣- ممكن إضافة خضروات مسلوقة مع الخرشوف .

## سلطة القنبيط بالبيض والجبن

**المقادير :** قنبيطة - ربع كيلو بسلة - ربع كيلو جزر - نصف كوب بصل مفروم -  
- ملعقة ثوم مفروم - ثمرتا طماطم - ملح - فلفل - كمون - ثمرتا  
فلفل أخضر - زيت ذرة الوحيد - ربع كوب خل - ليمون - أرببع  
بيضات - جبن .

### الطريقة :

- ١- يسلق القنبيط في الماء المغلى والكمون و الملح حتى ينضج بعد ان يعطع قطع صغيرة ويصفى .
- ٢- تسلق البسلة في الماء والسكر والملح وتصفى ويقطع الفلفل شرائح رفيعة .
- ٣- تقشر الطماكم بأن توضع في الماء المغلى ثم الماء البارد وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٤- يبشر الجزر ثم يخلط جميع الخضار مع بعضها ويسلق البيض ويقشر ويقطع حلقات .
- ٥- يوضع البصل والثوم والخل والليمون والزيت والفلفل والكمون ويخفق جيداً .
- ٦- يصب الخليط على الخضار وتقلب جيداً وتوضع في طبق التقديم .
- ٧- تجميل حسب الذوق بالبيض المسلوق والجبن وتقدم ساخنة أو باردة .

## سلطة الحمص بالطحينة - يوناني

**المقادير :** ربع كيلو حمص - ٤ ملاعق كبيرة طحينة بيضاء - ١ ملعقة ثوم مفروم صغيرة - زيتون أسود - ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ٢  
ملعقة كبيرة عصير ليمون - بضع شرائح من الليمون للتجميل .

### الطريقة :

- ١- إنقعى الحمص طوال الليل من اليوم السابق بعد تنقيته وغسله جيداً بالماء

البارد .

٢- فى الصباح يصفى فى الماء ويضاف اليه ماء بارد جديد ويسلق لمدة نصف ساعة ثم يتم تغيير الماء ثانية .. هذه العملية تزيل الانزيم الذى قد يسبب تطيل المعدة .

٣- يترك الحمص على النار حتى يلين وينضج تماما .

٤- ضعى الحمص فى الخلاط مع الطحينة والزيت والثوم والملح وعصير الليمون و٤ ملاعق ماء دافىء واخطفى حتى يصير كالكرامة - إذا كان الخليط كثيفا جداً اضيفى ملعقتين كبيرتين من الماء لتخفيف السلطة .

٥- يوضع بالثلاجة لحين التقديم . عند التقديم يغرف فى سلطانية أو سرفيس عميق نوعاً ما ويجمل الوجه بحبات الزيتون الاسود وشرائح الخيار على الحافة .

## سلطة اللبن الزبادى بالخيار

**المقادير :** كوب زبادى - عدد ٢ خيار - ملعقة بققدونس مفرى - عدد ٢ فص ثوم مدقوق - ملح - قليل من الفلفل

**الطريقة :**

١- يقشر الخيار ويقطع قطع صغيرة ويوضع فى مصفاة ويرش بالملح ويترك يصفى ماءه .

٢- يضاف الثوم والفلفل للزبادى ويخفق جيداً .

٣- يضاف الخيار المملح للزبادى ويرش بالبقدونس ويقدم .

## سلطة البطاطس المسلوقة

**المقادير :** ٤ حبات بطاطس - ٢ ملعقة بقدونس مفرى - ٨ فصوص ثوم - ملح - فلفل - شطة - ٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة - ربع فنجان خل .

**الطريقة :**

١- تسلق البطاطس وتهرس او تقطع قطع صغيرة .

- ٢- يدق الثوم والملح والفلفل والشطة ويضاف الى البطاطس .
- ٣- يضاف الخل والزيت ويقلب جيدا ثم يرش بالبقدونس ويقدم .

## سلطة البابا غنوج

- المقادير :** نصف كيلو باذنجان اسود كبير - نصف كوب طحينية - ٣ ملاعق زيت زيتون أو زيت ذرة - ٤ ملاعق كبيرة خل + نصف لمونة - ٦ فصوص ثوم - ملح - فلفل - شطة حسب الرغبة .

### الطريقة :

- ١- يشوى الباذنجان ويدق ناعما .
- ٢- يدق الثوم مع الملح والفلفل ويضاف الى الطحينية مع الخل والليمون والزيت ويقلب .
- ٣- يضاف الخليط الى الباذنجان مع الشطة ويزين بالبقدونس .

## ترافيل سلاط - صيني

- المقادير :** ٣ وحدات باذنجان أبيض + ٢٠٠ جرام جبن رومي + كمون + ٢ ملعقة مستردة + فنان زيت

### الطريقة :

- ١- يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ثم نحضر طاسة ويوضع بها زيت ثم ترفع على النار ونقلي فيها الباذنجان .
- ٢- عندما تنتهى من القلي يهرس الباذنجان حتى يصبح ملمسه ناعم ونضيف له الكمون والمستردة ويمزج الجميع سويا .
- ٣- تبشر الجبن الرومي وتترك لكي توضع على الوجه ثم نحضر ملحقة كريم كراميل وتوضع على الخليط السابق ثم نحضر مبشور الجبن الرومي ونضعه على الوجه .
- ٤- ندخله الفرن ونتركه حتى تسيح الجبن الرومي على الوجه ثم نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ونقلب في طبق التقديم ونقدم .

## فرنش سلاط

**المقادير :** ٣ حبات كوسة + ملعقتان طحينة + ملعقة خل + كمون + ٥ فصوص ثوم + بقودونس ناعم + ملح + واحدة طماطم .

### الطريقة :

- ١- تقشر الكوسة وتقطع طرنشات ثم تقلى في الزيت ويضاف عليها الثوم المفروم والبقودونس المفروم والطماطم المفرومة جيداً .
- ٢- نضع المكونات السابقة في الخلاط وهي الكوسة المقلىة والبقودونس والطماطم والثوم والملح والخل والكمون يضرب الجميع إلى أن تشعري ملمسه ناعم .
- ٣- عندئذ ضعي عليه الطحينة ثم يضرب في الخلاط مرة ثانية ثم أحضري طبق التقديم وضعي فيه الخليط ولا تنسي أن تجملتي الطبق بقليل من زيت الزيتون وطرنشات الليمون .

## جيرماني سلاط

**المقادير :** ٤ بيضات + بقودونس + ٥ فصوص ثوم + واحدة طماطم + ملعقة طحينة + كمون + ملح + ملعقة عصير ليمون + زيت زيتون .

### الطريقة :

- ١- نضع في إناء ماء وملح ونضعه على النار ونضيف له البيض ونتركه حتى يسلق البيض ونتركه يبرد .
- ٢- يقشر ويترك إلى أن تفرم الثوم والبقودونس وتقطع الطماطم قطع صغيرة ثم نحضر الخلاط ونضع به البيض والبقودونس والثوم والطماطم :
- ٣- نضيف الطحينة والكمون والملح وعصير الليمون ثم يخفق الجميع في الخلاط وبعد ذلك نضع الخليط في طبق تقديم السلطة .

## جمبانيه سلاط

**المقادير :** كرات أخضر + ملعقتان هوت صوص أو شطة حمراء يكون منها  
ملعقة صغيرة + ملعقة زيت ذرة أو زيت زيتون + ملح + كمون +  
عصير طماطم سبق غليه مقدار ١ كوب + عصير ليمونتان .

### الطريقة :

- ١- نجهز عيدان الكرات بغسيله وتنظيفه ثم نضعه في إناء به ماء ساخن لمدة نصف ساعة .
- ٢- ينشل ويوضع في طبق غويط وأحضري الهوت صوص أو الشطة الحمراء وضعيه في طبق ومعه عصير الطماطم والملح والزيت والكمون وعصير الليمون ويترك الجميع على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج .
- ٣- يرفع من النار ويترك ليبرد ثم نضع المكونات السابق غليها النار فوق الكرات الموجود في الطبق الغويط ويترك نصف ساعة ثم يقدم .

## إيجيب سلاط

**المقادير :** عدد ٣ بطاطس + ٣ ملاعق قشطة + ١٠٠ جرام جبن رومي +  
كرات أخضر + ملعقة طحينة + عصير ليمون + فنجان ماء بارد .

### الطريقة :

- ١- تغسل البطاطس وتغش وتقطع طرنشات ثم تسلق جيداً ثم تصفى من ماء السلق .
- ٢- نحضر الكرات الأخضر ويفرم ناعم وتبشر الجبنة بالمبشرة ونحضر الخلط ونضع فيه البطاطس المسلوقة و ٣ ملاعق القشطة مع الكرات الأخضر والطحينة ثم عصير الليمون وفنجان الماء البارد .
- ٣- يضرب الجميع في الخلط حتى تصبح البطاطس ناعمة جداً ثم نضع البطاطس في طبق التقديم ونضيف له الجبن الرومي وتخلط جيداً وتقدم .



## سلطة شولا - فرنسي

**المقادير :** ربع كيلو بنجر + بصلة واحدة + بقدونس ناعم + ٢ فص ثوم + ملح وعصير ليمونة .

### الطريقة :

- ١- نغسل البنجر جيداً ونغسل ثم نحضر إناء ونضع به ماء ويرفع على النار ونضع فيه البنجر ، ونتركه حتى ينضج ثم نخرجه من ماء الغلي ونتركه إلى أن يبرد .
- ٢- ننزع الجلد الخارجية له ويقطع قطع طولية رفيعة مثل عود الكبريت .
- ٣- نصيف له البقدونس والثوم الناعم وعصير الليمون ، ويقلب الجميع جيداً ويوضع في طبق التقديم ويجمع .

## سلطة الكري مي

**المقادير :** ٢ ثمرة طماطم + ٣ قطع عيش توست + ثمرة خيار + ٥ أعواد جرجير + عصير ليمونة + ملح وكمون .

### الطريقة :

- ١- تغسل الطماطم ثم تقطع قطع صغيرة وأيضاً الخيار هكذا .
- ٢- يحمص عيش التوست بعد تقطيعه قطع .
- ٣- ثم يفرم الجرجير ، ثم نضع الطماطم والعيش المحمص وعصير الليمون والجرجير والكمون والملح ويقلب الجميع .
- ٤- ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم .

## سلطة هادبير

**المقادير :** ٢ ثمرة بطاطس + ٢ ثمرة باذنجان + بقدونس + عصير ليمون + ٣ فصوص ثوم ناعم + ملح وكمون .

### الطريقة :

- ١- نحضر البطاطس ونقطع ثم نحضر الباذنجان ويقطع ثم يقلى في الزيت .
- ٢- ينشل من الزيت ويوضع عليه البقدونس الناعم وعصير الليمون والثوم الناعم والملح والكمون .
- ٣- ويقلب الجميع ثم يوضع في طبق التقديم .

## سلطة شادييه

**المقادير :** ربع ك حمص شامي + ٥ ملاعق طحينة + قرنان فلفل رومي + ملح وكمون + عصير ليمون + ٣ فصوص ثوم ناعم + ملعقة كربوناته + زيت زيتون أو زيت ذرة.

### الطريقة :

- ١- ينقع الحمص في ماء بارد ويترك مدة ٢ إلى ٤ ساعات .
- ٢- ثم نغير الماء المنقوع في الحمص ويرفع على النار مع إضافة ملعقة الكربوناته .
- ٣- يغطى ويترك حتى تمام النضج وعندئذ سوف تجددين قشور الحمص ظهرت على وجه الوعاء أنشليها بمقصاصة وعندما يستوى ارفعيه من النار وصفيه من الماء الموجود به ويترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط حتى يصبح ناعم الملمس .
- ٤- نضيف معه الفلفل الرومي وعصير الليمون والكمون والثوم الناعم والطحينة .
- ٥- يخلط الجميع سوياً ، ثم يوضع في طبق ويجميل بطرنشات من الفلفل الرومي والجزر المقطع كريهات وزيت الزيتون وقطع رفيعة من الخيار المخلل أو العادي .

## كاج سلاط

**المقادير :** ربع قلب كرنبه بيضاء + ثمرة طماطم واحدة + نعناع أخضر + ٢  
ليمونة + كمون + ملح + زيت زيتون .

### الطريقة :

- ١- نحضر قلب الكرنبه ونفزع منها العيدان ونقطع الورق ويغسل جيداً .
- ٢- وتقرم ثمرة الطماطم وتوضع في طبق غويط قليلاً ثم يضاف لها عصير ٢ ليمونة مع الملح والكمون وزيت الزيتون والكرنب ويخلط الجميع جيداً .
- ٣- ثم يقدم في أطباق التقديم .

## كوجاك سلاط

**المقادير :** خمس ثمرات كوسة + نعناع أخضر + ٢ ثمرة طماطم + ثلاث  
ملاعق طحينية + كمون وملح + عصير ليونة + بصلة واحدة + ٥  
فصوص ثوم + زيت زيتون أو ذرة.

### الطريقة :

- ١- نقشر الكوسة ثم تقطع دوائر ثم تحمر في الزيت ثم نفرم النعناع وتقطع أيضاً الطماطم قطع صغيرة .
- ٢- ثم يفرم الثوم والبصلة نفرم أيضاً ثم نحضر سرفيس غويط نضع فيه الكوسة المحمرة مع ورق النعناع المفروم ناعم مع الطماطم والطحينة والكمون والملح وعصير الليمون والبصل المفروم والثوم المفروم ويخلط الجميع جيداً .
- ٣- يضاف لهم الزيت سواء زيتون أو ذرة ونقدم لكل أفراد الأسرة سلطة مغذية وفاتحة للشهية .



## البينز سلاط

**المقادير :** ربع ك فول أخضر + ٢ ثمرة طماطم + فنجان طحينة + ٥ فصوص  
ثوم ناعم + كرات أخضر ٨ أعواد + عصير ليمونة + ملح .

### الطريقة :

- ١- نحضر الفول الأخضر يفصص ثم يلقى في الزيت ثم تقطع الطماطم أيضا ويفرم الكرات بالسكين .
- ٢- نحضر طبق غويط نضع فيه الفول الأخضر المقلي مع الطماطم والكرات المفروم والثوم أيضا المفروم .
- ٣- نضيف إليهم عصير الليمون والملح ونضيف الطحينة ويخلط الجميع جيدا وتقدم في أطباق .

## جرينار سلاط

**المقادير :** ٣ ثمرات خيار + نصف حزمة جرجير + ٣ ملاعق كريمة لباني +  
نعناع أخضر + فنجان حليب

### الطريقة :

- ١- يقشر الخيار ثم يبشر بالمبشرة .
- ٢- ثم يفرم الجرجير ويغسل جيدا ثم ورق النعناع يفرم أيضا .
- ٣- نحضر طبق غويض ونضع فيه الخيار المبشور مع الجرجير المفروم مع الكريمة والنعناع المفروم مع الحليب .
- ٤- يخلط الجميع ونحضر أطباق ونقوم بغرفها وتقدم .

## بورناجيك سلاط

**المقادير :** ٢ فنجان برغل + حزمة شمر + حزمة كرات + ٢ بصلة + فنان  
طحينة + عصير ليمون + ٢ ثمرة طماطم + ملح وكمون + ملعقة خل  
+ فنان صغير زيت زيتون أو زرة .

### الطريقة :

- ١- ينقى البرغل ثم يغسل وينقع في ماء بارد لمدة ساعة ، ثم نقرم الشمر ونقرم الكرات والبصل يقشر ويفرم والطماطم فرم ناعم .
- ٢- نحضر طبق غويط ونضع به أولا البرغل المنقوع بعد أن نصفه من الماء المنقوع فيه .
- ٣- نضيف عليه الكرات والبصل والشمر وعصير الليمون والطماطم والجميع مفروم ناعم ونضيف الكمون والملح وزيت الزيتون والطحينة ويخلط الجميع جيدا ثم يقدم .

## سلاطة التونة والطماطم

**المقادير :** علبة تونة - ربع كوب مقدونس مقطع قطعاً رفيعة - ربع كوب زيتون أخضر مخلل مخلي من البذور ومقطع - نصف كوب بصل أخضر مقطع - ملعقة مائدة من عصير ليمون - ملح - فلفل - نصف كوب مايونيز (ويمكن الاستغناء عنه) - بيضتان مسلوقتان جيداً ومقطعتان - ٤ ثمرات طماطم كبيرة الحجم نوعاً - أوراق خس .

### الطريقة :

- ١- أخلطي جميع المقادير واستخدم ثمرات الطماطم مثل الكئوس .
- ٢- تفرش أوراق الخس في قاع صحن التقديم .

## سلاطة عباس الشمس

**المقادير :** كوب من المكرونة "اللؤلؤية" - علبة تونة صغيرة أو علبة من السلمون - جزرة واحدة مبشورة .

### الطريقة :

- ١- تخلط المقادير السابقة بعد سلق المكرونة وتقبل باستخدام ملعقتين كبيرتين من الزيت .
- ٢- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٣- ملعقة صغيرة مقدونس مفري .
- ٤- ملح وفلفل وتقدم على طبقة من أوراق الخس الداخلية بشكل وردة عباد الشمس .

## سلاطة المكرونة بالجبن الشيدر

**المقادير :** ٣ أكواب من المكرونة " القواقع " - كوبان من قطع جبن شيدر على شكل مكعبات - نصف كوب مقدونس مفري - نصف كوب فلفل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة جدا - نصف كوب بصل مبشور - كوب مايونيز - ١/٥ ملحقة شاي مستردة - ٤ ملاعق شاي من الخل - ربع كوب لبن حليب - ربع كوب خيار مخلل ومقطع إلى قطع صغيرة جدا - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- تسلق المكرونة وتخلط بالمواد الصلبة .
- ٢- يخلط المايونيز مع اللبن الحليب والخل والمستردة والملح والفلفل وتخفق معا .
- ٣- تخلط بالمواد الصلبة ، وتوضع في صحن التقديم على طبقة من أوراق الخس

## الخضر بسلاطة المايونيز الاقتصادية

**مقادير الخضر:** كيلو بازلاء - نصف كيلو جزر - نصف كيلو بطاطس

**مقادير سلاطة المايونيز:** ٤ ثمرات بطاطس متوسطة الحجم - (أقل من

نصف كيلو) - كوب زيت ذرة - كوب ماء - ملعقة كبيرة خل -

ملعقة كبيرة من الليمون الحامض - ملعقة كبيرة من المسطردة -

ملعقة صغيرة ملح - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود - بيضة

مسلوقة (ويمكن الاستغناء عنها) .

### طريقة عمل سلاطة المايونيز:

١- نقشر البطاطس ونقطع إلى أرباع ثم تسلق في كمية قليلة من الماء حتى يتم

نضجها وتصبح لينة تماماً .

٢- نقرى البطاطس أو تهرس جيداً بالشوكة .

٣- تخلط جميع المقادير معاً وتخفق في الخلاط الكهربائي لمدة ثلاث دقائق .

٤- إذا لاحظت أنها غليظة أكثر من اللازم فيمكن إضافة من ربع إلى نصف

كوب ماء حسب الطلب .

٥- تخفق مرة أخرى حتى تتجانس . كما يمكن زيادة كمية الملح والفلفل حسب

الرغبة.

### طريقة تجهيز الخضر:

١- نقشر البازلاء وتسلق في كمية مناسبة من الماء ويمكن إضافة نصف ملعقة

من بيكربونات الصوديوم إلى الماء المغلي لتحفظ البازلاء بلونها الأخضر

وعند تمام النضج تصفى من الماء الزائد .

٢- تغسل البطاطس جيداً وتسلق بدون تقشير حتى تكون متماسكة ويمكن معرفة

درجة نضجها بعرز شوكة فيها فإذا اخترقتها بسهولة كان ذلك دليلاً على

نضجها ، فيتم إخراجها من الماء ونقشر ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة

تناسب في حجمها مع البازلاء والجزر .

٣- نترك الخضر حتى يبرد ويضاف لها أقل من نصف مقدار المايونيز وتخلط

معاً بخفة ، ثم توضع في طبق التقديم ويصب على الوجه كمية كافية من

المايونيز للغطية . يزين السطح بشرائح من البيض والخيار والجزر المسلوق وأنصاف حبات من الزيتون الأسود بعد نزع النوى .  
٤- يمكن الاحتفاظ بباقي كمية المايونيز في برطمان نظيف ومغلق جيداً بالمبرد (الثلاجة) ويقدم كنوع من أنواع السلاطة بعد إضافة حبة بطاطس صغيرة مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة .

### ملاحظة :

- \* لتحاشي التصاق البطاطس في أثناء تحميرها ، تغسل بالماء الساخن بعد نقشيرها وقبل تحميرها .
- \* لتحمير عدد من وحدات البصل دون أن تحترق - تغمس بالدقيق قبل تحميرها .

## البيض المحشو

ويقدم معه : سلاطة الفاصوليا الخضراء

**مقادير البيض المحشو :** ست بيضات - ملعقة صغيرة من الزبد - ملحقة كبيرة من المقدونس المفري - ملعقة كبيرة من فتات الخبز أو الخبز الجاف الناعم (بقسمات) - فص من الثوم المدقوق ( ربع ملعقة صغيرة ) - نصف ملعقة صغيرة من الملح - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون .

### الطريقة :

- ١- توضع الست بيضات في وعاء مغمورة بالماء مع إضافة كمية قليلة من الملح والخل حتى تحتفظ بشكل البيض سليماً ويرفع على النار .
- ٢- وعندما يبدأ الماء في الغليان ، تهدأ النار ويترك ليغلي حوالي ١٠ دقائق حتى يسلق البيض سلقاً جيداً .
- ٣- يغسل البيض المسلوق بالماء البارد ، ثم يقشر ويقطع طولياً إلى قسمين .
- ٤- ينزع صفار البيض مع الاحتفاظ بالبياض سليماً ثم يهرس الصفار بالشوكة ، ويضاف له الزبد وفتات الخبز والمقدونس والثوم والملح والفلفل مع الاستمرار في الهرس .



٤- يملأ بياض البيض بالصفار المهروس ويقدم على طبق مفروش بأوراق الخس ، ويمكن تزيينه باستخدام الفلفل الأحمر الحلو أو الطماطم .

## سلاطة الفاصوليا الخضراء

**المقادير :** كيلو فاصوليا خضراء - ٣ فصوص ثوم مقطعة قطعاً صغيرة جداً (ملعقة صغيرة) - ربع كوب زيت ذرة أو أي زيت خفيف - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - نصف ملعقة صغيرة من نعناع جاف ناعم - ملعقة صغيرة من ملح السفر .

### الطريقة :

١- تتنخب حبات الفاصوليا المبرومة التي تحتوى على عروق وتغسل جيداً ، ثم نتخلص من أطرافها ثم تقطع الفاصوليا بالسكين ويفضل أن يكون القطع مانئلاً لجمال الشكل على أن يكون طول كل قطعة حوالي ٣ سم .

٢- يرفع وعاء على النار به كمية من الماء ارتفاعها في الإناء حوالي ٣ سم فقط ويترك ليغلي . ثم نضع قطع الفاصوليا . وبعد الغليان مرة أخرى تغطي جيداً ونهدأ النار ونترك حوالي نصف ساعة بدون رفع الغطاء حتى تنضج بالبخار .

٣- يرفع الغطاء وتقلب الفاصوليا ويختبر نضجها ، ويمكن تركها على النار فترة أخرى حسب احتياج نوع الفاصوليا للنضج مع التقليب من آن لآخر .

٤- تصفى الفاصوليا من الماء وتشطف بالماء البارد وتترك في المصفاة حتى تتخلص من الماء الزائد .

٥- توضع الفاصوليا في وعاء عميق وتبلى بالزيت والخل والليمون والنعناع والثوم والملح .

٦- يفضل تجهيز هذا الطبق قبل ميعاد التقديم بساعة على الأقل حتى تنتشر رائحة الفاصوليا مواد التتبيل . ثم تقلب ويختبر مذاقها . ويمكن إضافة بعض الملح حسب الرغبة ، ثم يحتفظ بها في المبرد ( التلاجة ) لحين الاستخدام .

قسم



المخللات

## مخلل الكرنبيط

**المقادير:** ١ كرنبيطة متوسطة + لتر ونصف ماء + ٢ ملعقة ملح + ملعقة شطة حمراء + فنجان خل كبير + ملعقة كمون.

### الطريقة :

١- يقطع الكرنبيط قطع صغيرة ثم يغسل ثم نحضر برطمان ونضع فيه لتر ونصف ماء مع ٢ ملعقة ملح + ملعقة شطة حمراء مع فنجان الخل ويضاف معه الكمون الناعم ويمزج الخليط جميعاً ثم نضيف الكرنبيط ويغطى ويترك مدة أسبوع على الأقل ثم يقدم بعد ذلك .

## مخلل الكرنب الأبيض

**المقادير:** عدد واحد قلب كرنب + لتر ونصف ماء + ٢ ملعقة ملح + ٥ فصوص ثوم + ملعقة خل + عصير ليمون + ملعقة شطة .

### الطريقة :

١- يقطع الكرنب ثم يغسل في ماء بارد جيداً .  
٢- نحضر برطمان ونضع فيه الماء مع الملح والثوم الناعم .  
٣- نضيف عليه الخل وعصير الليمون وملعقة الشطة الحمراء ويخلط الجميع سوياً .  
٤- نضيف الكرنب الأبيض ويترك مدة ٥ أيام على الأقل ثم يقدم .

## مخلل اللفت

**المقادير:** ٢ كيلو لفت + واحد ونصف لتر ماء ساخن + نصف رأس ثوم مفروم + فنجان خل كبير + ٣ ملاعق ملح + ملعقة شطة حمراء ناعمة .

### الطريقة :

١- يغسل اللفت جيداً ثم يقطع أصابع ثم نحضر البرطمان ونضع فيه واحد لتر

ونصف ماء ساخن .

٢- نضيف نصف رأس ثوم مع فنجان الخل مع الملح والشطة الحمراء الناعمة  
يمزج الجميع .

٣- نضيف إليه اللفت ويترك لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل ثم يقدم وتعتبر هذه  
الطريقة من أسرع طرق تحضير اللفت .

## مخل البصل الناشف

**المقادير :** واحد كيلو بصل صغير جدا + ٢ ملعقة ملح + لتر ماء + فنجان خل +  
عصير ليمون .

### الطريقة :

١- يقشر البصل ويبقى سليم ثم نحضر البرطمان الخاص بالتخليل على أن يكون  
زجاج وتجنبى البرطمانات البلاستيك .

٢- نضع فيه الملح مع الماء والخل والليمون المعصور ثم يخلط الجميع مع  
بعضه .

٣- نضع البصل المقشر في الخليط ثم نحكم إغلاق البرطمان ويترك لمدة ١٠  
أيام على الأقل حتى ينضج ثم يقدم .

## مخل الجزر

**المقادير :** ٢ كيلو جزر + ٣ ملاعق ملح + فنجان خل + ٢ لتر  
ونصف ماء + ٤ ليمونات مقطعة طر نشات .

### الطريقة :

١- يقطع الجزر بعد غسله وتقشير ه إلى أصابعه أو تشكيله حسب ما ترغبى .

٢- نضعه في برطمان التخليل ونضع عليه الماء والملح والخل وطر نشات  
الليمون ويترك لمدة عشرة أيام ويقدم .

## مخلل الزيتون الأسود

**المقادير :** ٢ كيلو زيتون + ٤ ملاعق كبيرة ملح + ٢ فنجان خل + كوب شاي زيت + ٢ لتر ماء دافئ.

### الطريقة :

- ١- ينقع الزيتون الأسود في ماء به الخل لمدة ٣ ساعات .
- ٢- بعد ذلك نحضر البرطمان الخاص بالتخليل ونضع به ٤ ملاعق ملح مع فنجان الخل ويضافوا إلى الماء الموجود في البرطمان .
- ٣- يضاف الزيتون المنقوع إلى ماء التخليل السابق تجهيزة ويوضع على الوجه طبقة من الزيت ويغلق البرطمان جيداً ويترك مدة شهر وبعدها يقدم .

## مخلل الزيتون الأخضر

**المقادير :** ٢ كيلو زيتون + ٥ ملاعق ملح خشن + نصف فجان خل + ٥ ليمونات + نصف ملعقة شطة حمراء + ٢ لتر ماء بارد .

### الطريقة :

- ١- يغسل الزيتون جيداً ثم نحضر البرطمان الزجاجي ونضع فيه الماء مع الخل وملعقة الشطة .
- ٢- يقطع الليمون أنصاف ويضاف إلى البرطمان وتضع الزيتون الأخضر ويغلق البرطمان بإحكام ويترك مدة ٢٠ يوم إلى شهر ويقدم .

## مخلل الليمون المضاف له العصفور

**المقادير :** ٢ ك ليمون + ربع ك عصفور + ٥ ملاعق ملح + نصف رأس ثوم مفرومة + ٢ لتر ماء + فنجان خل + فنجان زيت .

### الطريقة :

- ١- يغسل الليمون جيداً ثم نخلط العصفور والملح والثوم المفروم والزيت جيداً معاً



- ٢- نفتح الليمون من أعلى وتحشوه بالخليط ونحضر البرطمان ويرص فيه الليمون المضاف له العصفر .
- ٣- نضع عليه الماء بالملح والخل ويوضع على وجه البرطمان طبقة الزيت ويحكم إغلاقه ويترك مدة شهر على الأقل ويقدم .

## مخل الليمون العادي بدون عصفر

**المقادير :** ٢ كيلو ليمون أخضر + ٢ لتر ماء + ٥ ملاعق ملح + ملعقة شطة + ٢ ملعقة زيت .

### الطريقة :

- ١- يغسل الليمون جيداً ثم يوضع في حلة بها ماء ويرفع على النار ويترك حتى تمام النضج .
- ٢- بعد ذلك نحضر الماء والملح والشطة الحمراء ويوضع في برطمان ونضيف له الليمون المسلوق بعد تبريده بماء بارد .
- ٣- أضف إلى الوجه طبقة من الزيت ويترك لمدة أسبوعين ثم يقدم .

## مخل الترمس

**المقادير :** ١ ك ترمس + ٢ ك مش .

### الطريقة :

- ١- ينقع الترمس في الماء ويترك ٣ ساعات .
- ٢- ثم بعد ذلك يصفى من الماء ويوضع في إناء ويرفع على النار ومعه ماء جديد كي يسلق لمدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف .
- ٣- نصفه من ماء السلق ونتركه يبرد أو يبرد بالماء البارد .
- ٤- نحضر برطمان التخليل ونضع فيه المش مع الترمس ويغطى ويترك لمدة أسبوع ثم يقدم .

## مخلل البنجر

**المقادير :** ١ ك بنجر + ٢ بصلة + ٥ ليمونات + فنجان خل + ٤ ملاعق ملح + لتر ماء + فنجان زيت .

### الطريقة :

- ١- يغسل البنجر ويسلق ثم بعد ذلك يقشر ثم يقطع أصابع .
- ٢- نقوم بتقشير البصل ويقطع ويعصر الليمون في برطمان التخليل ويضاف له الخل والملح والماء .
- ٣- نضيف البصل المقطع والبنجر مع مراعاة إضافة الزيت على الوجه ثم يغلق بإحكام ويترك أسبوع ويقدم .

## مخلل فوركيتا

**المقادير :** نصف ك كوسة + ٣ ثمرات خيار + ١٠ فصوص ثوم + بقدونس ناعم + ملح + عصير ليمون .

### الطريقة :

- ١- تقشر الكوسة وتغسل جيداً وتقطع أصابع مستطيلة وتغلى في الزيت .
- ٢- بعد تمام الأحمرار تصفى من الزيت .
- ٣- ويقشر الخيار ويقطع أصابع رفيعة ويرص مع الكوسة المقلية .
- ٤- يخلطوا بالثوم والبقدونس والملح وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة ثم يقدم .

## مخلل فسيخ بطريقة سريع

**المقادير :** ١ ك سمك روسي + نعناع أخضر مفري + ملح + ٣ فنجان خل + ٣ فنجان عصير ليمون + ١٥ فص ثوم .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك ويغسل من البطن ويقشر، ثم نفرم النعناع مع الثوم والملح ونحشو به السمك من البطن ثم يوضع في طبق عميق على أن يكون طبقة ملح خفيفة أسفل الطبق .
- ٢- نضع باقي كمية النعناع والثوم والملح على السمك ثم يرش عليه الليمون والخل ويترك ٤ ساعات في نفس الطبق الموجود به .
- ٣- يغطى بغطاء محكم ونضعه في مكان حار ثم بعد ٤ ساعات نخرجه ويقدم .

## مخل الباذنجان بالطريقة الشرقية

- المقادير :** ٢ كيلو باذنجان أبيض حكم صغير جدا + ٢ لتر ماء + فنجان خل كبير + ٥ ملاعق ملح خشن + ٥ قرون فلفل أخضر حريف + ملعقة زيت .

### الطريقة :

- ١- ينزع من الباذنجان العنق ثم تقسم الواحدة إلى ثلاثة بالطول .
- ٢- بعد ذلك نحضر الماء ونضع فيه الخل والزيت والملح الخشن والفلفل الأخضر الحريف .
- ٣- بعد تقطيع الفلفل ويخلط الجميع سوياً في الماء ، ونحضر برطمان ونضع فيه الباذنجان ونضع به الماء الموجود بالخليط .
- ٤- يغطى جيداً بغطاء محكم ويترك لمدة من ١٥ إلى ٢٠ يوم وبعدها يقدم لأفراد الأسرة منه .

## الباذنجان الرومي الدمياني

- المقادير :** ٢ ك باذنجان رومي اسود + ٣ ملاعق ملح + فنجان زيت + بقدونس مفري + ملعقة كمون .

### الطريقة :

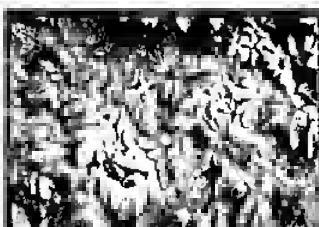
- ١- ينزع من الباذنجان الرومي العنق ثم يقطع طرنشات .
- ٢- بعد ذلك نحضر إناء به ماء ويرفع على النار وعندما يغلي نضع فيه الباذنجان ويترك إلى تمام النضج .
- ٣- ثم يرص في سرفيس ويضاف له البقدونس المفروم والملح والزيت والكمون ويضاف إلى هذا الباذنجان المسلوق ويترك لمدة ساعة واحدة ثم يقدم .



# موسوعة المرأة

موسوعتنا هي محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأنوثتك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

## أقرئى فيها



- ★ رشاقتك .. واحداث برامج الرجيم
- ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
- ★ برامج رياضية خاصة مصورة
- ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
- ★ احداث طرق عمل المكياج والباديكير
- ★ البوم مصور لاحداث رسومات الاظافر
- ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
- ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الآخرين
- ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
- ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحمايته من اخطار الحريق
- ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
- ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
- ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولى
- ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات
- ★ والصلصات والعصائر والحلويات والاييس كريم
- ★ تعليم ليلية وتريكو وطرق عمل الصابون
- ★ والشامبو والجبينات وغيرها من الصناعات



الصلصات

لما للصلصات من اطفاء طعم جميل وشكل اجمل في تحضير المائدة وعلى ذلك لضمان عمل العصائر والصلصات يجب مراعاة الاتي :

- ١- تحضير رجايات تحتل درجة الحرارة وغطاء محكم .
- ٢- عند تعقيم الزجاجات يتم وضعها أو لافى ماء بارد ثم يرفع الاناء بالماء والزجاجات على نار حتى الغليان ويجب أن يغطى الماء الزجاجات .
- ٣- تتشلى الزجاجات من الماء فوق لوح خشبي
- ٤- يصب العصير أو الصلصة فى الزجاجات وهى ساخنة .
- ٥- ينظف غطاء الزجاجات جيداً ثم يذاب شمع ويغطى به غطاء الزجاجات وتغلق بإحكام .
- ٦- توضع طبقة اخرى من الشمع الذائب فوق الغطاء ثم تغطى بورق مفضض



## طريقة صنع الكاتشب

### ( الصلصة الحريفة )

- ١- تختار الثمار الناضجة الحمراء للطماطم .
- ٢- تغسل جيداً وتزال الاجزاء الغير مرغوبة .
- ٣- تصفى الطماطم ثم يضاف اليها خلاصة التوابل الآتية :

### طريقة تحضير خلاصة التوابل :

- المقادير :** لكل ٣ كيلو طماطم ( ٣ بصلات كبيرة - ١٥ فص ثوم - ٦ قرون قرنفل - ملعقة صغيرة ملح وشطة - ملعقة كبيرة فلفل اسود - ٢ ملعقة كبيرة سكر - ملعقة صغيرة جوزة الطيب - ٢ كوب خل .

### الطريقة :

- ١- يغلى الخل مع البهارات مدة ١٠ دقائق ثم يصفى .
- ٢- تخلط الطماطم بالبصل والثوم الناعم وترفع على النار حتى يتكون مزيج غليظ .
- ٣- يصفى المزيج من خلال منخل .
- ٤- يخلط المزيج بالخل والسكر ثم يرفع على النار حتى يغلي ثم يصب فى زجاجات معقمة .

## طريقة عمل المستردة

**المقادير :** نصف كجم بصل مقطع الى شرائح - نصف كوب خل - ٣ ملعقة كبيرة مسحوق مستردة - ٨ ملاعق كبيرة عنب - نصف كجم طماطم

### الطريقة :

- ١- يضاف البصل الى مقدار الخل ويرفع على نار هادئة حتى يصبح البصل طريا فيضاف اليه ملعقة كبيرة مستردة ويسخن مدة ١٠ دقائق .
- ٢- تخلط باقى المستردة بباقى الخل وتضاف الطماطم والعنب .
- ٣- يضاف الخليط رقم (١) الى الخليط رقم (٢) ويوضع على النار حتى الغليان . ويستمر التسخين حتى يغلظ قوام الخليط مع استمرار التقليب .
- ٤- يوضع فى اوعية وتحكم غطاءاتها وتحفظ فى مكان بارد .

## صلصة الكارى

يقدم فيها اللحم ، الطيور ، السمك ، الخضر ،  
البيض ، الجمبرى ...

**المقادير :** بهريز حوالى ٢ كوب - بصلة صغيرة مفرية - طماطم خضراء -  
ملعقة عصير ليمون - ٥ ١ ملعقة سمن - ملعقة دقيق .

### الطريقة :

- ١- يضاف جوز الهند الى كوب ماء على النار مدة ساعة ونصف ثم يصفى ويستغنى عن جوز الهند .
- ٢- يحمر البصل فى السمن حتى يصفر ثم يضاف الكارى ثم الدقيق بالتدريج حتى يحمر لونه .
- ٣- يضاف التفاح أو الطماطم المفري
- ٤- يضاف البهريز وخلصة جوز الهند تدريجياً مع التحريك الجيد ويترك على النار الهادئة نصف ساعة .
- ٥- تتبل ويضاف اليها عصير الليمون بالتدريج .
- ٦- تستعمل كصلصة او اضافة الى اصناف مختلفة من الطماطم يعاد تسخينها قليلا .

## الصلصة الانجليزية

**المقادير:** صفار بيضتين مسلوقتين جامدا - ٢ ملعقة كريمة - نصف ملعقة شاي مستردة - خل - ملح - فلفل - ذرة سكر .

### الطريقة :

- ١- يمرر صفار البيض الجامد من منخل سلك ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ثم الكريمة مع التقليب.
- ٢- يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المناسب

## الصلصة الهولندية

**المقادير:** كوب زبد - نصف ملعقة صغيرة ملح - نصف كوب خليط الليمون والخل - صفار ٣ بيضات .

### الطريقة :

- ١- يخفق صفار البيض في حمام مائي ساخن وتضاف للبيض ملعقة ماء مغلى ثم يعاد الخفق وتكرر العملية ٣ مرات .
- ٢- يدفأ عصير الليمون قليلا ويضاف للصفار ثم يرفع على النار ويخفق المزيج
- ٣- يسيح الزبد ويضاف تدريجيا مع استمرار الخفق .
- ٤- يضاف الملح ويستمر الخفق حتى يغلظ القوام ويقدم

## صلصة المايونيز

**المقادير:** صفار بيضتين - صفار بيضتين جامدا - نصف ملعقة شاي مستردة - نصف كوب زيت سلاطة - ٤ ملاعق خل ابيض - عصير ليمون - ملح - فلفل أو شطة - ممكن اضافة بطاطس مسلوقة أو خيار مخلل مفري أو بقدونس

### الطريقة :

- ١- ينخل صفار البيض الناضج والبطاطس ثم يتبل بالملح والفلفل والمسيّرة .
- ٢- يوضع الصفار النييء في سلطانية ويقلب جيداً .
- ٣- يضاف الزيت نقطة نقطة على الصفار النييء مع التقليب المستمر حتى يغلظ ثم الليمون والخل بالتدريج .
- ٤- يضاف الصفار الجامد المنخول والبطاطس ويزج جيداً ويقدم .

## صلصة المايونيز بالخيار والشبت

- المقادير :** خيار متوسطة ومقطعة قطعاً صغيرة - بشر ليمونة - بصلتان خضراوان، أو الأجزاء الخضراء فقط - مقطعة قطعاً صغيرة - كوب مايونيز - ملعقة طعام من شبت طازج مقطع .

### الطريقة :

- ١- تخلط جميع المقادير وتحفظ - وهي مغطاة - بالثلاجة حتى وقت الاستخدام

## صلصة المايونيز بالطماطم والنعناع

- المقادير :** نصف كوب صلصة طماطم مركزة - كوبان مايونيز - فلفلة خضراء أو حمراء مقطعة قطعاً رقيقة - ملء ملعقة شاي بصل أخضر طازج مقطع - ملء نصف ملعقة شاي نعناع طازج مقطع .

### الطريقة :

- ١- تطهى الصلصة حتى تصير غليظة جداً ، بعد أن يتبخر معظم مائها ، ثم تترك لتبرد .

## صلصة المايونيز بالإسفناخ

- المقادير :** كوب مايونيز - ملعقتا طعام من بصل أخضر مقطع قطعاً رفيعة - ملعقتا طعام من مقدونس مقطع - ٣ ملاعق طعام من إسفناخ مقطعة ومسلوقة ومصفاة وجافة من ماء السلق - ربع ملعقة فلفل أسود -

ملعقة طعام من عصير ليمون .

### الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير وتبرد مغطاة لمدة ساعة في المبرد ( الثلاجة ) قبل الاستخدام.

## صلصة صفار البيض المسلوق

المقادير : ٣ بيضات مسلوقة - ملء ملعقة شاي خردل ( مسطردة ) - ملء

نصف ملعقة شاي من فلفل أسود - كوب زيت زيتون - ملء ملعقة

مائدة من خل - ملء ملعقة مائدة من نعناع أخضر مقطع قطعاً رقيقة

- ملء ملعقتي مائدة من بصل أخضر مقطع قطعاً رقيقة .

### الطريقة :

١- يهرس صفار البيض جيداً ، ثم يضاف إليه الخردل والفلفل ويخلط جيداً .

٢- يضاف الزيت بالتدريج مع الخفق جيداً بالمضرب السلك ، حتى يختفي الزيت تماماً .

٣- ثم يضاف الخل وبياض البيض المقطع ثم باقي المقادير . وتخلط جيداً وتترك في وعاء زجاجي محكم الغلق في الثلاجة لمدة ساعة قبل الاستخدام .





العجائن



## طريقة صنع العجينة

- \* يوضع الدقيق على اللوح الخشبي أو ترابيزة المطبخ الرخام على شكل هرمي ويعمل فجوة في منتصفه ترش عليه قليل من الملح ويكسر البيض في منتصفه .
- \* يبدأ عجن الدقيق مع البيض بأطراف الأصابع ابتداء من وسط العجين وإنهاء بأطرافه .
- \* يعجن الخليط لمدة ربع ساعة مع ملاحظة رش قليل من الدقيق على اللوح الخشبي حتى لا يلتصق العجين .
- \* يعجن الخليط بضغط راحتي الكفين بقوة حتى تصبح العجينة لينة ومتماسكة .
- \* تطوى العجينة وتثنى من أن لآخر ثم يعاد عجنها من جديد .
- \* تفرد العجينة بواسطة النشابة الخشبية ويبدأ الفرد من الوسط إلى الأطراف .
- \* تلف العجينة حتى منتصفها على النشابة مع شدّها وتقلب عدة مرات على وجهها الآخر وتفرد من جديد .

## كيف نحفظ المعجنات ؟

تحتفظ المعجنات المعدة في المنزل لعدة أيام ، وذلك برش العجين بالسמיד ووضع المعجنات متفرقة فوق قطعة من القماش المرشوش بالدقيق وتحفظ في مكان غير رطب .

## طريقة سلق المعجنات :

يتم سلق المعجنات فوق نار شديدة في وعاء يحوى كمية من الماء معبرة بمقدار لتر من الماء لكل مئة غرام من العجين ، تضاف عشرة جرامات من الملح لكل لتر من الماء عندما يقترب الماء من الغليان .

يغطى الوعاء ويترك حتى يغلى الماء فتضاف له العجينة المقطعة ونحركه بملعقة أو شوكة خشبية حسب نوع العجين .

يغطى الوعاء ويترك حتى تغلى العجينة بداخله فيكشف غطاؤه ويترك على نار متوسطة مع التحريك من حين لآخر حتى تنضج العجينة ونؤكد من ذلك بتذوقها بحيث تكون مقاومة للأسنان بعض الشيء .

نصفى العجينة ويحتفظ بقليل من الماء المصفى جانباً ليخلط مع الصلصة .

## طريقة عمل اللزانيا الإيطالية

**المقادير :** نصف كيلو من عجينة اللزانيا - مقدار من الصلصة البولونيز أو

العصاج بالصلصة - ملعقتين كبيرتين من جبن البارميزان المبشور -

٤/١ كيلو جبن مودزاريلا مقطعة شرائح - مقدار من صلصة

الباشميل

### الطريقة :

١- تسلق شرائح اللزانيا فى صينية ذات قاع مسطح وتوضع كل شريحتين على حده حتى تسلق مفرودة فلا تنقطع .

٢- يدهن طبق الفرن المستطيل بالزبدة ثم تسكب صلصة الطماطم .

٣- ويوضع فوقها طبقة من عجينة اللزانيا المسلوقة .

٤- تضاف طبقة اخرى من صلصة الطماطم وتوزع فى الصينية بأكملها .

٥- يدهن فوقها طبقة من صلصة الباشميل فوق صلصة الطماطم .

٦- يرش قليل من الجبنة البارميزان وبعض القطع من الجبنة المودزاريلا .

٧- ثم توضع عجينة اللزانيا والصلصة والباشميل والجبنة وتكرر العملية حتى سطح الصينية ثم يفرش عليها الجبنة المبشورة وتوضع فى الفرن .

## كانيولونى باللحم

**المقادير :** ٨ أقراص كريب أو ٨ شرائح عجينة مكرونة عريضة مسلوقة -

نصف كيلو صلصة بولونيز أو عصاج بالصلصة - ربع كيلو جبنة

مبشورة - ٤ كوب بشاميل

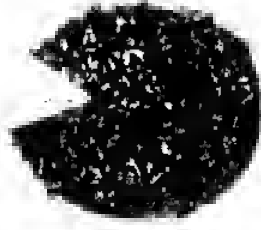
### الطريقة :

١- تحشى اقراص الكريب أو العجينة المسلوقة بالعصاج ويراعى أن تكون نهاية لف القرص الى الأسفل وتصف فى طبق فرن .

٢- يضاف نصف كمية الجبنة المبشورة الى البشاميل وتصب فوق الكريب .

٣- وترش باقى مقدار الجبنة على السطح مع فلفل والزبدة وتوضع فى الفرن

حتى يحمر الوجه .



## البيتزا

**المقادير :** ٥ كوب دقيق - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة خميرة بييرة مجففة أو قطعة خميرة بييرة مجمدة بحجم عين الجمل - ملعقة صغيرة سكر - كوب ماء دافئ - ٢ ملعقة زيت - نصف كوب لبن .

### طريقة العجن :

- ١- يضاف ملعقة السكر الى الخميرة وقليل من الماء الدافئ وتقلب بخفة حتى تذوب ثم تغطى وتترك مدة ربع ساعة فى مكان دافئ .
- ٢- ( ودافئ بمعنى ان لا تزيد الحرارة عن حرارة جسم الانسان وايضا يمكن اشعال الفرن خمس دقائق ثم يطفىء ويوضع فيه الدقيق بعد اضافة الملح له كي يذفا قليلا) .
- ٣- نعمل حفرة فى وسط الدقيق يصب فيها الخميرة والماء واللبن والزيت ويعجن حتى تتكون عجينة لساء ثم توضع فى سلطانية بلاستيك أو زجاج وتغطى بغطاء نظيفة، وتترك مدة نصف ساعة فى جو دافئ حتى تخمر جيدا .
- ٤- ثم تفرد فى صوانى البيتزا وهذا المقدار يكفى لعمل من ٦ الى ٨ بيتزا قطرها ٢٠ سم .

### وعن حشو البيتزا انتقى ما تريد من الآتى :

- أنشوجة - زيتون اسود منزوع النوى - جبنة بارميزان مبشورة .
- أنشوجة - جبنة مودزاريللا .
- مشروم - شرائح بصل مشوح بالزيت - جبنة بارميزان مبشورة .
- شرائح فلفل رومى مشوح بالزيت - بسطرمة مشوحة - جبنة بارميزان مبشورة .
- تونة مهروسة - أنشوجة - جبنة مبشورة .
- جبنة مبشورة - سويسس مقطع شرائح .

- شرائح فلفل رومي مشوح - شرائح طماطم - جبنة مودزاريللا .
- جمبرى مقشر ومشوح - وسبيط مقطع صغير ومشوح - فلفل رومي وبصل
- شرائح مشوح - جبنة مودزاريللا
- لحمه بنلو مقطعة قطعاً صغيرة ومشوحة مع بصل - جبنة بارميزان مبشورة .
- قطع صغيرة من فراخ مسلوقة ومشوحة مع (ترائشات) من البصل /
- وجبنة بارميزان مبشورة .
- توضع على وجه عجينة البيتزا .
- توضع بعد ذلك فى الفرن مدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وتقدم ساخنة .

## البيتزا النباتية

- مقادير العجينة :** ٤ كوب دقيق - ٥٠ كوب ماء دافىء - نصف كوب زيت (من نوع جيد) - ملعقتان صغيرتان من خميرة بيرة جافة ، أو قسطة فى حجم عين الجمل - ملعقة صغيرة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح .
- مقادير الصلصة :** بصلة كبيرة مبشورة - نصف كيلو عصير طماطم - ملعقتان كبيرتان من صلصة طماطم - ملعقة صغيرة ثوم مفروم - ملعقة صغيرة سكر - ثمرتان من الفلفل الرومي الأخضر مقطعتان شرائح رفيعة - ورقة لاورا (يمكن الإستغناء عنها) - ملح - فلفل أسود - ربع كوب زيت
- مقادير الحشو :**

- الحشوة رقم ١ :** ثلث كيلو طماطم مقطعة شرائح - ثمرة فلفل رومي خضراء مقطعة شرائح - ١٠ حبات زيتون أسود مقطع - ٣/٢ كوب مشروم (عيش الغراب) مسلوقة أو خرشوف مسلوقة مقطع مكعبات - مقدار من الجبن الموزريلا أو نصف كوب جبن جودة مبشورة .
- الحشوة رقم ٢ :** ثمرة باذنجان رومي متوسطة الحجم مقطعة مكعبات ومقلية فى الزيت - ثلث كيلو طماطم مقطعة شرائح - بصلة صغيرة مقطعة حلقات .

- الحشوة رقم ٣ :** كوب من حبات البازلاء الخضراء - نصف كيلو من زهور القرنبيط - بصلتان خضراوان مقطعتان حلقات - ربع كيلو طماطم مقطعة

مكعبات صغيرة.

### الطريقة :

- ١- تجهز الصلصة أولاً وذلك : حمر البصل الممشورة تحميراً خفيفاً في الزيت حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الثوم وشرائح الفلفل ، وتقلب قليلاً مع البصل ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة والسكر وورقة اللورا ( في حالة استعمالها ) والملح والفلفل ويترك الخليط على النار حتى يغلي قوام الصلصة .
- ٢- تجهز الخميرة بإذابتها في كمية صغيرة من الماء الدافئ والسكر وتترك حتى يتضاعف حجمها .
- ٣- يضاف الماء الدافئ والخميرة إلى الطحين المخلوط بالملح وتخلط جيداً ، ثم يضاف الزيت ويعجن جيداً حتى يتشرب الزيت وتنعّم العجينة . ويمكن إضافة كمية قليلة من الطحين من حين لآخر حتى تصبح العجينة قابلة للفرد .
- ٤- تقسم العجينة إلى ثلاثة أقسام ، وتفرد . وتستخدم ثلاث صواني متوسطة الحجم بحيث يكون سمك الفطيرة أقل من اسم .
- ٥- تغطي كل فطيرة بمقدار من صلصة الطماطم ، ثم تستخدم لكل واحدة حشوة مختلفة.

### ملاحظة

- في الحشوة رقم ١ :** يوزع المشروم والزيتون والفلفل الأخضر ، ثم يغطي الجميع بحلقات الطماطم ، ويوزع الجبن على السطح .
- في الحشوة رقم ٢ :** يوزع الباذنجان والبصل ، ثم يغطي بشرائح الطماطم . ويمكن استخدام قليل من الجبن .
- في الحشوة رقم ٣ :** توزع حبات البازلاء وزهور القرنبيط المقسمة إلى زهرات صغيرة بعد طهيها على البخار ، ثم يوزع البصل المقطع والطماطم ، وأخيراً الجبن .
- ٦- تزع الصواني في فرن ساخن جداً حتى تتضج البيتز ( ١٥ - ٢٠ دقيقة ) .

### يوجد طريقة لعمل صوص البيتز

**المقادير :** ١ كيلو طماطم - ربع كيلو فلفل رومي - ملعقة شطة حمراء

مطحونة - ٢ بصلة - ملعقة ملح - ملعقة كمون - فنجان شاي زيت ذرة .

### الطريقة :

- ١- تغسل الطماطم جيداً ثم تقطع مكعبات ثم نحضر الفلفل الأخضر يغسل ويقطع صغير ثم يبشر البصل .
- ٢- نحضر إناء ونضع به الزيت ويرفع على النار ثم نضيف البصلة إلى أن تحمر نضيف الفلفل الرومي المقطع ويحمر مع البصل ثم نضيف الطماطم .
- ٣- نضيف الملح والكمون والشطة الحمراء المطحونة ثم يترك على النار حتى يتم نضجه ثم يرفع من النار ويوضع في إناء نظيف ونقوم بحفظه في الثلاجة لحين الاحتياج إليه .

## بيتزا سوداجيه

**المقادير :** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا - ١٥٠ جرام سمك مخلي مسلوق - زيتون أخضر مخلي - صلصة بيتزا - جبنة موزاريلا .

### الطريقة :

- ١- نحضر العجينة ونفردھا بالنشابة وتوضع في صنية وتدهن بالصلصة .
- ٢- نضيف الجبنة الموزاريلا على الوجه ثم نضيف السمك المسلوق والزيتون المقطع .
- ٣- ندخلها الفرن ونتركها حتى تنضج ثم نخرجها من الفرن ونقدم ساخنة .

## بيتزا هيرنيه

**المقادير :** ٢٠٠ جرام عجينة بيتزا - ١٥٠ جرام كبدة - ملعقة زبدة - ملح - ١٠٠ جرام جبنة موزاريلا - ملعقة صلصة بيتزا .

### الطريقة :

- ١- نفرد العجينة وتوضع في صنية وتدهن بالصلصة .

- ٢- تحمر الكبد جيداً ثم توضع في العجينة ثم تغطى بالجينة الموزاريللا .
- ٣- ندخلها الفرن ونترك حتى تمام النضج ثم تقدم .

## لافان بيتزا

**المقادير :** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا ١ - ٥٠ جرام جبنة بيضة بدون ملح - ثمرة طماطم - ملعقة صلصة بيتزا ١ - زيتون أخضر .

### الطريقة :

- ١- تغسل الطماطم ونفرد لها ناعم ونضيف إليها الجينة البيضاء ونهرسها مع الطماطم .
- ٢- نحضر الزيتون المخلو من النوى ثم يقرن ناعم ويضاف إلى الجينة والطماطم .
- ٣- نحضر عجينة البيتزا ونفرد لها جيداً ثم نحضر صلصة الطماطم وتدهن العجينة جيداً ثم نضيف لها مخلوط الطماطم والجينة والزيتون .
- ٤- نقوم بتطبيق العجين مثل الفطيرة وتكون على شكل مثلث ثم نحضر الصنية ونضعها فيها ثم ندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج ثم تقدم .

## نولينير بيتزا

**المقادير :** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا ١ - ملعقة صلصة بيتزا ١ - ١٠٠ جرام لحم ضاني - ٣ صفار بيضة - ١٠٠ جرام جبن ثلاثية .

### الطريقة :

- ١- تقطع اللحم الضاني قطع صغيرة ثم نحضر طاسة ونضع بها ملعقة زيت ثم ترفع على النار ونضع معها اللحم المقطع .
- ٢- عندما تنضج نضيف عليها صفار البيض ونقلب مع اللحم جيداً ثم نضيف الجينة الثلاثية ونهرس جيداً معهم .
- ٣- نضع ما سبق على العجينة بعد فردا جيداً ودهنها بصلصة الطماطم ثم نحضر صنية ونضعها فيها .

٤- ندخلها الفرن إلى تمام النضج و عندئذ نخرجها ونقطعها ونقدمها ساخنة .

## ترافكو بيتزا

**المقادير:** ٢٠٠ جرام عجينة بيتزا - سردينية مقلية - ١٠٠ جرام جبنة موزاريلا - قرن فلفل أخضر - زيتون أخضر - ملعقة صلصة بيتزا .

### الطريقة :

- ١- تفرد عجينة البيتزا ثم ندهن وجهها بصلصة الطماطم ثم نحضر الفلفل الرومي ونغسله ونقطعه قطع صغيرة ونقله .
- ٢- نضع على العجين الفلفل الرومي المقطع المقلي ونقطع السردينية وأضعها على العجين ثم نضع الجبنة الموزاريلا .
- ٣- نطبق العجينة مثل الفطيرة ثم نضيف لها الزيتون الأسود وطبعاً خالي من البذر ثم نحضر صنية ونضع فيها العجينة وندخلها الفرن ونترك إلى تمام النضج .

## لافلي بيتزا

**المقادير:** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا - ٢ ملعقة صلصة بيتزا - ٢ ملعقة مسطردة - ٢ بيضة - قرن فلفل أخضر - ٥٠ جرام جبنة بيضة ثلاثية .

### الطريقة :

- ١- تفرد العجينة ثم ندهن بصلصة الطماطم وتدهن بالمستردة .
- ٢- تسلق البيض ونقطعه طر نشات ويرص على وجه العجينة ثم نحضر الفلفل نقطعه ونحمره في الزيت ثم نضيفه للعجينة .
- ٣- نحضر الجبن الأبيض ويهرس جيداً ثم نضيفه إلى العجينة ثم نطبق العجينة مثل الفطيرة .
- ٤- نضعها في صنية وندخلها في الفرن إلى تمام النضج ثم نقدم ساخنة .



## فينا بيتزا

**المقادير :** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا ١ - ٢ صابع سجق - ١ ثمرة فلفل رومي -  
ملعقة صلصة بيتزا ١ - ٥٠ جرام جبنة موزاريلا .

### الطريقة :

- ١- يقطع الفلفل الأخضر ثم يقلى في الزيت ويقطع السجق ويقلى في الزيت .
- ٢- نحضر عجينة البيتزا ونفرها ثم ندهن بصلصة الطماطم ثم نضع عليها الفلفل المقلي مع السجق المقلي ونضع عليها الجبنة الموزاريلا .
- ٣- نقوم بتطبيق العجينة على شكل رباعي ثم نضعها في صنية وندخلها بالفرن ونتركها حتى يتم نضجها جيداً ثم نخرجها ونقطعها ونقدمها ساخنة .

## أورناج بيتزا

**المقادير :** ١٥٠ جرام عجينة بيتزا ١ - ٥٠ جرام لحم مفروم - ٥٠ جرام جبنة  
بيضاء بدون ملح - ملعقة صلصة طماطم .

### الطريقة :

- ١- نفرّد عجينة البيتزا ثم نحضر الصلصة وندهن العجينة بها ثم نحضر الجبنة البيضاء وندهن العجينة بها حشو جيد .
- ٢- نفرّم اللحم وتحمّر بالزبدة ثم نضعها للعجينة ثم نلف العجين ونضعها في صانية وندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج .
- ٣- وعندما تنتهي من سواها نخرجها من الفرن ثم نقطع ونقدم ساخنة .

## برينج بيتزا

**المقادير :** ١٠٠ جرام عجينة بيتزا - ٢ ملعقة صلصة بيتزا - ٢ ملعقة كريمة

لباني - ٥٠ جرام بسطرمة .

### الطريقة :

١- تفرد قطعة البيتزا وتدهن بصوص الطماطم ثم نضع الكريمة اللباني وقطع

البسطرمة ثم نقوم بفها جيداً حتى تكون مثل المثلث .

٢- نضعها في صنية وندخلها الفرن ونترك إلى تمام النضج وعندئذ نخرجها

ونقطعها وتقديم ساخنة .

## المكرونه بالجبن

**المقادير :** نصف كيلو مكرونة - كوب جبن مدزريلا - ملعقة سمن - كوب

شرايح فلفل أخضر - ملح - فلفل - كوب بصصل مفروم - ثلاث

ملاعق ثوم - زعتر - أربع بيضات .

### الطريقة :

١- تسلق المكرونة في الماء المغلي والملح والزيت حتى تنضج وتنشطف بالماء

البارد .

٢- يقدح الزبد ويوضع الملح والفلفل وتشوح المكرونة .

٣- يشوح البصل والثوم في الزبد ويقلب فيه المكرونة المشوكة وترش

بالزعتر .

٤- يخفق البيض ويقلب ويضاف إلى نصف الجبن وتقلب .

٥- يضاف خليط الجبن والبيض إلى المكرونة وتقلب وتوضع في طبق فرن .

٦- ترش باقي الجبن على المكرونة والزبد وتدخل الفرن مدة ربع ساعة ويجمل

الطبق ويقدم ساخناً .

## مكروننة بالخضر

**المقادير:** نصف كيلو مكروننة - كوب جزر - كوب كرفس - كوب دجاج ناضج - سمن - كوبان طماطم - طماطم - توابل - كوب بصل - ثلاث ملاعق ثوم.

### الطريقة:

- ١- تسلق المكروننة في الماء المغلي والملح وقليل من الزيت حتى تنضج وتشتطف بالماء البارد .
- ٢- يقدح السمن ويحمر فيه البصل والثوم حتى يصفر لونه ثم يضاف الجزر والكرفس والطماطم وتترك لتسبك .
- ٣- يضاف التوابل ثم يضاف الدجاج الناضج المقطع قطعاً صغيرة وتقلب .
- ٤- توضع المكروننة وتقلب بهذا النار حوالي عشر دقائق .
- ٥- تغرف وتجميل وتقدم ساخنة .

## مكروننة بشاميل بالجراتان

**المقادير:** نصف كيلو مكروننة فرن - جبنة مبشورة - ٨ ثمرات مشروم - نصف كيلو طماطم مقشرة ومنزوعة البذر - ٢ فص ثوم مقطوع - ٣ ملاعق زيت - ملح - فلفل - ٢ كوب بشاميل .

### الطريقة:

- ١- يغسل المشروم وينظف تماماً ويقطع شرائح .
- ٢- تقطع الطماطم شرائح وينزع منها البذر .
- ٣- يسخن الزيت في إناء الطهي ثم يحمر المشروم مدة ثلاث دقائق ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه يضاف الملح والفلفل .
- ٤- نضيف الطماطم إلى أن يغطي الإناء مدة ١٠ دقائق على نار هادئة .
- ٥- تسلق المكروننة في الماء المغلي المضاف له الملح ونضيف أيضاً قليل من

الزيت ويرفع قبل تمام النضج ثم تشطف بالماء البارد وتصفى ثم يضاف لها صلصة الطماطم .

٦- يوضع قليل من صلصة البشاميل ويرش فوقها الجبنة المبشورة .

٧- يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج البشاميل .

## مكرونة سوليت

**المقادير :** نصف كيلو مكرونة قلم - ربع كيلو كبدة - ٢ قرن فلفل أخضر + ملعقة ملح + لتر شوربة دجاج + ملعقة صغيرة كمون + ٢ ملعقة زبدة .

### الطريقة :

- ١- تسلق المكرونة القلم جيدا .
- ٢- نحضر الكبدة ونقطع مكعبات ثم نحضر الفلفل الأخضر ويغسل ويقطع مكعبات .
- ٣- ثم نحضر إناء ونضع فيه الزيت ثم يرفع على النار .
- ٤- نضيف الفلفل المقطع مع الكبدة ، ثم تستمر في التقليب حتى يتم نضجهم .
- ٥- نضيف الملح والكمون ثم نضيف المكرونة وتقلب مع الفلفل والكبدة .
- ٦- نحضر أطباق التقديم ونقوم بغرف المقدار فيهم ونقدم وهي ساخنة .

## مكرونة بافيه

**المقادير :** كيلو واحد مكرونة إسباجتي - ٣ ملاعق زبدة - ثلاث أرباع كيلو لبن - ملعقة ملح .

### الطريقة :

- ١- نحضر إناء ونضع فيه الزيت ثم يرفع على النار ثم نكسر المكرونة ونضعها في الزيت ثم تحمر وبعدها نضيف إليها الملح مع اللبن وأيضا نضيف لها كوب ماء .

٢- نقلب الخليط ونغطيه ونتركه على النار لحين النضج ، ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم ساخناً مع أي صنف موجود عندك من لحوم أو طيور .

## مكرونه سمانيه

**المقادير :** نصف كيلو مكرونه - فصوصه - كسبره خضراء مفرومة ناعم - ٣ ملاعق زبدة - ملعقة ملح - نصف ملعقة كمون - ١٠٠ جرام عيش غراب .

### الطريقة :

- ١- نحضر إناء ونضع فيه الماء والملح وملعقة زيت ونرفعهم على النار ويترك حتى يغلي ثم نضيف المكرونه ونترك حتى يتم نضجها ثم تصفى من الماء ونتركها تبرد .
- ٢- نحضر إناء ونضع به ٣ ملاعق زبد ويرفع على النار ونضع فيه عيش الغراب بدون أن نقطعه ويحمر في الزبدة ثم نضيف الكسبرة الخضراء المفرومة مع الملح والكمون ثم نضيف إليهم المكرونه .
- ٣- نقلب الخليط مع بعضه ويترك حتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويغرف في أطباق التقديم ويقدم ساخناً .

## رافيولي بالجبنه

**المقادير :** نصف كيلو رافيولي بالجبن - ١٠٠ جرام زبد - ورقتان لورا - جبنة مبشورة .

### الطريقة :

- ١- تسلق الرافيولي في الماء المغلي المملح وتصفى .
- ٢- تسكب فوقها الزبدة المذابة مع ورق اللورا .
- ٣- يرش فوقها الجبنة المبشورة وتقدم .

## عجينة أساس بسيطة

**المقادير:** ٨ / ١ كيلو زبد - ٢ كوب دقيق - ملعقة ورير شوربة - ذرة ملح - صفار بيضة .

### الطريقة :

- ١- ضعي الدقيق في إناء واسع بعد نخله + سكر + ذرة ملح + صفار بيضة + نصف كوب ماء .
- ٢- يخلط الجميع بالأصابع مع إضافة الزبد اللينة حتى تكون عجينة كروية على شكل كرة وتركيها تهدأ مدة ساعة لحين استعمالها .

## عجينة أساس موزقة

**المقادير:** ٢ كوب دقيق - نصف كيلو زبد - ذرة ملح .

### الطريقة :

- ١- نحضر الدقيق ويكون منخولاً ونضعه في إناء + ٢ ملعقة زبد + ذرة ملح + ٢ كوب ماء مع العجن حتى تكون عجينة وقومي بتكويرها وبطرف سكين اعلمي خطين متقاطعين وتركيها تهدأ لمدة ساعة .
- ٢- احضري العجينة بعد ساعة وافريها على شكل مربع وضعي ملعقتين ونصف زبدة وأقلي المربع على الزبد حتى تخففي تماماً .
- ٣- افري العجينة مرة بادئة من الوسط إلى الأطراف ثم اثني الجزء الشمال والجزء اليمين نحو الوسط .
- ٤- كرري عملية الثني والفرد ثم اتركي العجينة تهدأ لمدة نصف ساعة في الثلاجة ثم كرري نفس العملية مرتين ضعي العجينة في الثلاجة مدة نصف ساعة ثم كرري عملية الفرد مع وضع الزبد .

## الأرز على الطريقة الإيطالية

**المقادير :** ٤ ملاعق كبيرة زيت ، بتون أو زيت ذرة - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة

زبد - بصلة كبيرة مبشورة - رأس صغيرة من الثوم مدقوقة  
ومهروسة جيداً - كه بين من الأرز الأبيض - ١ / ٨ ملعقة صغيرة  
كركم ( ويمكن الإستغناء عنه ) - ٤ أكواب مرق دجاج أو لحم  
( شوربة ) - كدب جبن رومي مبشور .

### الطريقة :

- ١- تضع الزيت مضاف إليه ٤ ملاعق من الزبد في وعاء ، ويرفع على نار متوسطة الحرارة حتى يستخن ، ثم يضاف البصل المبشور ويقلى حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً .
- ٢- يضاف الأرز والثوم ويحرك الخليط لمدة ٣ دقائق تقريباً ثم يضاف الكركم - في حالة إستخدامه - وكذلك المرق ويترك بدون غطاء حتى يغلي .
- ٣- تهدأ النار بقدر المستطاع ويترك لينضج بدون غطاء من ٢٠ - ٢٥ دقيقة . وقبل النضج بقليل يقلب الأرز بخفة حتى لا يلتصق بالإناء .
- ٤- يرفع الوعاء من على النار ويضاف إليه الجبن المبشور والباقي من الزبد (ملعقتين) ويقلى بخفة ويقدم ساخناً مع أي نوع من اللحوم الباردة والسلطة الخضراء .

## أرز هادير

**المقادير :** واحد كيلو أرز + ٤ حبات بادنجان + ٣ ملاعق زبدة + زيت قلي + دقيق + لتر ونصف شوربة + ملعقة ملح طعام .

### الطريقة :

- ١- نحضر الأرز ونقوم بتنقيته من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم يصفى من الماء .
- ٢- نحضر البادنجان المقشر والمقطع إلى مكعبات .
- ٣- نحضر الزيت ويوضع في القلاية ثم يرفع على النار ثم نقوم بغمس البادنجان

في الدقيق ثم يوضع في الزيت .

٤- نتخلص من كل الكمية وعندئذ نرفع الطاسة من النار ونضع مكانها إناء وبه زبد ويرفع على النار ثم نضيف إليه الأرز ويقلب من حين لآخر وعندما نجده أحمر نضع عليه الملح ويقلب .

٥- نضع عليه الباذنجان والشوربة ثم يغطى ويترك حتى يتم نضجه .

٦- يرفع من النار ثم يغرف في أطباق التقديم ويقدم ساخن .

## الأرز بالباذنجان

### على الطريقة التركية

**المقادير:** ٢ كيلو باذنجان أسود رومي بيضوي ( حوالي ٥٠٠ جم للواحدة ) -

بصلة كبيرة - ثلث فنجان زيت - فنجانان طماطم مقشرة ومقسطة

صغيراً - ملعقة ونصف ملح - فلفل أسود - ملعقتان بقدونس مفري -

فنجانان أرز ويفضل النوع ذو الحبة الطويلة - فنجانان ونصف مرقعة

خفيفة أو ماء .

### الطريقة :

١- يقطع الباذنجان إلى مكعبات كبيرة دون تقشيرها وتوضع في مصفاة وبرش

بالمح ويترك لمدة نصف ساعة ثم تغسل وتجفف .

٢- تقطع البصلة طولياً إلى نصفين ، ثم إلى حلقات .

٣- يسخن ربع فنجان من الزيت ، وتلقى فيه مكعبات الباذنجان حتى تحمر قليلاً،

ثم ينشل ويترك جانباً .

٤- تضاف بقية الزيت إلى إناء التحمير ، ويضاف عليه البصل ويقلب حتى يبدأ

في الاحمرار ، ثم يضاف الطماطم وتبلى بالملح والفلفل ، ويضاف البقدونس

والباذنجان ويسخن الجميع حتى الغليان .

٥- يغسل الأرز ويصفى جيداً ويضاف للخليط ثم تضاف المرقعة أو الماء .

٦- يترك حتى يغلي بدون تحريك ، ثم يتم تهدئة درجة الحرارة ، ويغطى الإناء

ويترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء .

٧- يرفع الإناء من على النار ، ويترك مغطى لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم يقلب

بخفة ويغرف في إناء التقديم ، ويقدم معه اللبن الزبادي .



## حلقات الأرز باللحم المفروم

**المقادير:** نصف كيلو لحم مفروم - بصلتان كبيرتان - ربع كوب سمن - ملىء كوب ونصف ماء من عصير الطماطم الطازجة - كوب خبز جاف ناعم ( بقسماط ) - بيضتان أو ثلاث متوسطة الحجم - ملعقة كبسيرة من بقادونس مفري - ملح - فلفل أسود .

### الطريقة :

- ١- يوضع السمن في وعاء مناسب على الموقد ثم يضاف البصل المفري ويحرك من حين لآخر حتى يصبح لونه ذهبيا فاتحا ، ثم يضاف اللحم المفروم ويحرك حتى يتشرب ماءه . يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل الأسود ويترك ليغلي لمدة ٥ دقائق فقط .
- ٢- تدهن صينية فرن - من النوع المفرغ بحافة من الوسط - بالسمن جيدا جدا ، ويفضل أن تكون من التيفال ثم يصب فيها خليط اللحم ، ويسوى سطحه ويغطى بورق الفويل ثم تزج الصينية في الفرن المتوسط الحرارة لمدة حوالي ٢٠ دقيقة أو حتى يجمد الخليط .
- ٣- وفي أثناء ذلك نضع الأرز بعد خلطه بالمرق والصلصة والتوابل في وعاء ويرفع على النار حتى يغلي . نهدأ النار ويترك الأرز يغلي لمدة حوالي ١٥ دقيقة حتى يتشرب السائل وينضج الأرز .
- ٤- تقطع الفاصوليا بالسكين بعد التخلص من أطرافها ، وتسلق في كمية قليلة من الماء . وبعد نضجها تصفى من الماء الزائد .
- ٥- وعند نضج اللحم تقلب الصينية التي تم طهي حلقة اللحم بها في طبق ساخن ثم يوضع الأرز في نفس الصينية الفارغة ، ثم تضاف الفاصوليا ويضغط عليها بالملعقة حتى تتخذ شكل الصينية . ثم يقلب الأرز والفاصوليا فوق حلقة اللحم ، ويجمل الوجه بشرائح الفلفل الأحمر ويقدم ساخنا .
- ٦- إذا وجدت أنه من الصعب قلب الأرز والفاصوليا فوق اللحم دون تفككهما ، فيمكن وضع الفاصوليا فوق اللحم باستخدام الملعقة ثم يوضع الأرز . تقلب الصينية الفارغة المستخدمة في حلقة اللحم فوق الأرز ليأخذ شكل الحلقة المتساوية .

٧- كما يمكن أيضاً استخدام صنية عادية في حالة عدم توافر الصينية المفرغة من الوسط .

٨- إذا كان لك طريقة مفضلة في طهي الأرز يمكنك استخدامها بدلاً من السلق ، مثل تحمير الأرز أولاً في ملعقة كبيرة من السمن ثم إضافة الماء والملح . وعندما يغلي تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ( وفي هذه الحالة يستخدم لكل كوب وربع كوب أرز كوب ونصف كوب ماء فقط ، ويستغنى عن الصلصة ) .

٩- ويقدم مع هذا الطبق ، سلطة البابا غلوج أو سلطة خضراء . وبذلك يكون لديك وجبة متكاملة تحتوى على اللحم والخضر والنشويات والخضر الطازجة .

## أرز مينالين

**المقادير :** ١ كيلو أرز + نصف كيلو كرشة + ٣ ملاعق زبدة + لتر ونصف شوربة + ربع كيلو لسان عصفور + ملعقة ملح طعام ناعم + عصير طماطم كوب .

### الطريقة :

- ١- ينقى الأرز من الشوائب ثم يغسل بالماء الجاري جيداً ويصفى .
- ٢- نحضر الكرشة وتغسل جيداً بالدقيق أكثر من مرة ثم تقطع مكعبات .
- ٣- نحضر طاسة ونضع فيها ملعقة زبد ونقوم بتشويح الكرشة وعندما يحمر لونها نضيف لها الملح وكوب عصير الطماطم .
- ٤- ثم نحضر إناء ونضع به الزبدة ونضعه على النار ونضيف له مكرونة لسان العصفور ثم يقلب حتى يحمر لون المكرونة .
- ٥- نضيف الكرشة المسبكة بعصير الطماطم ثم نضيف الأرز والشوربة ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .
- ٦- يرفع من على النار ويقدم ساخناً .

## أرز لانية

**المقادير :** ١ كيلو أرز - شوربة دجاج ٢ لتر - دجاجة واحدة - ٣ ملاعق زبدة

٢ - باذنجانة - ملعقة كبيرة ملح .

### الطريقة :

- ١- نحضر الأرز وينقى من الشوائب ثم يغسل بالماء الجاري جيداً .
- ٢- نحضر اللحمية الخاصة بالدجاج على أن تكون مخلية وتغسل جيداً وتقطع كرية ثم تقلى في الزبدة جيداً حتى يحمر لونها .
- ٣- نحضر الباذنجان ويقشر و يقطع كاريهات ثم يقلى في الزيت .
- ٤- نحضر إنباء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ثم نضيف إليه الأرز ويقلب مع الزبدة ثم نضيف الملح مع الدجاج المقلى في الزبدة والباذنجان .
- ٥- نضيف الشوربة إلى أن يغطي ويترك حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم ساخناً .

## أرز نيوان

**المقادير :** ١ كيلو أرز - ربع كيلو بسطرمة - ٢ ملعقة زبدة - ملح - ١٥٠ جرام  
بصلة خضراء - لتر شوربة دجاج .

### الطريقة :

- ١- نحضر الأرز وينقى من الشوائب ويغسل غسلاً جيداً بالماء الجاري .
- ٢- نحضر البسطرمة ونقطع قطع صغيرة ثم نسلق البصلة ثم نحضر إنباء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ونضيف إليه الأرز ويقلب حتى يصفر لونه .
- ٣- نضيف البسطرمة والبصلة ثم يقلب الخليط ويترك حتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً مع صنف آخر كاللحوم أو الطيور .

## أرز سنبيه

**المقادير :** نصف كيلو أرز - ٢ بصلة - ٢ ملعقة زبدة - ٢ ثمرة جزر - عشر  
قرون بسلة خضراء - ملعقة ملح - لتر شوربة .

### الطريقة :

- ١- يحضر الأرز من تنقية وغسيل جيد ثم نحضر البصل ويقشر جيداً ثم يقطع مكعبات ويترك على النار حتى يحمر مع الزبدة .

- ٢- يقطع الجزر ويقطع مكعبات ويغسل ثم تفصص البصلة ونقوم بسلق الجزر مع البصلة .
- ٣- نحضر إناء ونضع به ٢ ملعقة زبدة ثم يرفع على النار ثم نضيف الأرز ، ويقلب من حين إلى آخر حتى يحمر لونه ثم نضيف البصل المحمر مع الجزر والبصلة المسلوقتين .
- ٤- نضيف الملح ويقلب الجميع جيداً ثم نحضر الشوربة ونضعها عليهم ثم يغطى ويترك على النار على أن تكون النار هادئة حتى يتم نضجه ثم يقدم .

## أرز كاردية

**المقادير:** نصف كيلو أرز + ملعقة كاري هندي - بصلة واحدة - ٢ ملعقة زبدة - ملعقة ملح - لتر شوربة دجاج أو لحم .

### الطريقة :

- ١- ينقى الأرز ويغسل غسلاً جيداً ثم نحضر البصلة ونقطع كاريهات .
- ٢- نحضر إناء ونضع فيه ٢ ملعقة زبدة ثم يرفع على النار .
- ٣- نحمر البصلة جيداً ثم نضيف إليها الكاري الهندي ويشوح جيداً .
- ٤- نضيف الأرز معه الملح ويقلب جيداً حتى يتداخلوا مع بعضهم .
- ٥- نضع الشوربة حتى تغطي المقدار ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٦- يرفع من على النار ويقدم مع لحوم أو أسماك أو طيور .

## أرز إسباجير

**المقادير:** ١ كيلو أرز - ربع ك مكرونة إسباجتي - بصلة واحدة - ثمرة طماطم - ٢ فص ثوم - ملح - شوربة لحم - ٣ ملاعق زبدة .

### الطريقة :

- ١- ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى ثم نحضر إناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار .
- ٢- نضيف المكرونة الإسباجتي على أن تكون مكسرة قطع صغيرة في حجم عقلة الأصبع ثم تحمر على النار وعندما يحمر لونها نضيف البصلة المفرومة مع ثمرة الطماطم وفصين الثوم المفري ثم يقلب الجميع .
- ٣- نضيف الملح والأرز ويقلبوا جيداً ثم نضيف الشوربة إلى أن يغطي المقدار

ويترك على النار حتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويغرف ويقدم ساخن .

## أرز رونية

**المقادير:** نصف كيلو أرز - ٢ ملعقة زبدة - ربع كيلو الباذنجان الرومي - زيت فلي - ربع كيلو لحم بتلو - ملعقة ملح - لتر شوربة لحم - دقيق .

### الطريقة:

- ١- يحضر الأرز بتنقيته وغسله جيدا ، ثم نحضر الباذنجان الرومي وبقشر ثم يقطع كرية صغيرة .
- ٢- نضع الباذنجان بعد تقطيعه في الدقيق ثم يقلى في الزيت يترك حتى يصفى الزيت منه .
- ٣- نحضر اللحم البتلو وتقطع قطع صغيرة ثم تشوح في الزبدة حتى يحمر لونها .
- ٤- نحضر إناء ونضع به الزبدة ثم يرفع على النار مع إضافة الأرز ويقلب جيدا حتى يحمر .
- ٥- نضيف إليه اللحم والباذنجان والملح والشوربة ثم يغطى ويترك على النار لحين إتمام النضج ويقدم ساخن .

## أرز جيرماي

**المقادير:** ١ كيلو أرز - نصف كيلو لحم بتلو - ٢ ثمرة كوسة - ملح - ٢ لتر شوربة لحم - ٢ ملاعق زبدة .

### الطريقة:

- ١- ينقى الأرز ويغسل جيدا ثم نحضر الكوسة وتقطع كرية وتقلى في الزيت .
- ٢- تقطع اللحم البتلو قطع صغيرة ثم تحمر في الزبدة .
- ٣- نحضر إناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ونضيف إليه الأرز ثم يقلب حتى يحمر ثم نضيف الملح والشوربة ويترك على النار حتى تمام النضج .

## بطاطس دي مي

**المقادير:** ربع كيلو بطاطس - ١٠٠ جرام دقيق - نصف لتر لبن - ٣ ملاعق زبدة - ١٥٠ جرام لحم مقروم - ملح - ٢ بيضة .

### الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس وتسلق بعد تقطيعها شرائح ، ثم نحضر إناء مضاف له ٣ ملاعق زبدة ويرفع على النار .
- ٢- نضيف الدقيق مع التقليب إلى أن يحمر لونه ثم نضيف اللبن مع مراعاة التقليب السريع إلى أن يصبح مثل المهلبية ثم يرفع من على النار .
- ٣- نضيف البيض مع الملح ويقلب جيداً ثم نحضر طاسة وتشوح فيها اللحم المفرومة .
- ٤- ثم نحضر صائية مستديرة وندهنها بالزبدة ونرص فيها البطاطس المسلوقة شرائح ثم نضع اللحم المفرومة ثم خليط الدقيق باللبن والبيض .
- ٥- نضعها داخل الفرن ونترك حتى تمام النضج ثم نخرجها ونقدم ساخنة .

## بطاطس إسباكير

**المقادير:** ٢ حبة بطاطس - ٥ قرون فلفل أخضر - ٥ قرون فول أخضر - ١ بصلة - ٥ فصوص ثوم - ملح - كمون - زيت ذرة .

### الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس وتقطع كاريهات صغيرة ثم نقوم بتحميرها في الزيت .
- ٢- نقطع الفلفل الأخضر مثل عيدان الكبريت وتقلي في الزيت ، ثم تقشر البصلة وتقطع ثم تحمر في الثوم المفري .
- ٣- نقطع الفول الأخضر إلى أربع ، ثم بعد ذلك يقلى في الزيت أيضاً .
- ٤- نحضر كل هذه المكونات جميعاً ويخلط مع بعضهم مع إضافة الملح والكمون .
- ٥- نحضر طبقاً ونضع فيه هذه المكونات ونقدم كفاتح للشهية .

## بطاطس دوميه

**المقادير :** ٥ ثمرات بطاطس - ربع كيلو لحم مفروم - بصلة - زيتون أسود - ملح - كمون - بقونس مفري - ٣ بيضات - زيت قلي - ثوم مفري .

### الطريقة :

- ١- نحضر البطاطس نقشرها ونقطعها حلقات ثم نضعها في إناء به ماء ونترك حتى تمام النضج
- ٢- بعد أن تسلق البطاطس ننشلها من الماء ونهرس ، ثم نحضر البصلة ونقطع وتفرم مع اللحم ونضيف إليها البقونس والثوم .
- ٣- نحضر طاسة بها زيت وترفع على النار ثم نحضر البطاطس المهروسة ونكورها بشكل كور ونفتح من النصف ونحشوها باللحم المفروم مع البصل والبقونس والزيتون الأسود المخلّي المفروم والثوم .
- ٤- نقفل مرة أخرى وتغمس في البيض وتوضع في الزيت للتحمير وبعد الإنتهاء من المقدار نضعه في طبق التقديم ويقدم .

## بطاطس كارمن

**المقادير :** ٣ ثمرات بطاطس - ٣ ملاعق كاري هندي - ٢ ثمرة طماطم - ملح وفلفل أسود - زيت ذرة - بقونس مفري - كسبرة خضراء مفرية .

### الطريقة :

- ١- نقشر البطاطس ونقطع كاريها وتغسل ثم تقلى في الزيت .
- ٢- تقطع الطماطم ايضاً كاريها ثم نحضر البقونس المقروم مع الكسبرة والخضراء ثم البطاطس المحمرة .
- ٣- نضيف إليهم هذه المكونات مع إضافة الكاري الهندي والملح والفلفل الأسود ثم يخلط الجميع مع بعضه .
- ٤- ثم نحضر طبق التقديم ونضع فيه كل هذه العناصر ويقدم على المائدة .

## بطاطس هيناي

**المقادير:** ١ كيلو بطاطس - زبدة - ملح - كمون - كريم بشاميل - بقدونس مفروم.

### الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس وتبشر بالمبشرة ثم تسلق ثم تفرم بالملعقة .
- ٢- نحضر صينية صغرى وتدهن بالزبدة ثم نضع فيها البطاطس المهروسة .
- ٣- نضيف لها الملح والكمون ثم نضع عليها البشاميل ثم ندخلها الفرن .
- ٤- نترك في الفرن حتى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن ونقدمها ساخنة مع تزويقها بالبقدونس المفروم على الوجه .

## بطاطس مافون

**المقادير:** ١ ك بطاطس - ربع ك جبنة رومي - زيت للقلي - كمون - عصير ليمون - ملح - بقدونس مفروم - ١٠٠ جرام زبدة .

### الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس ثم تقطع حلقات .
- ٢- نقلي حلقات البطاطس ثم نحضر صنية وندهنها بالزبدة وتضع بها البطاطس .
- ٣- نضيف لها الملح والكمون وعصير الليمون ثم نضع على الوجه الجبن الرومي المبشور ندخلها الفرن .
- ٤- بعد خروجها من الفرن تقطع مثلثات ثم تجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

## بطاطس سوتيرة

**المقادير:** ١ كيلو بطاطس - ربع ك جبن إيدام - كسبرة خضراء مفرومة - ملح - كمون - ٥ فصوص ثوم مفروم ناعم - نصف كيلو فلفل رومي - ٣ ملاعق زبدة - زيت قلي .



### الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس ، ثم تقطع مكعبات كبيرة ونقوم بقلها وإيضاً نقلّي الفلفل الرومي وهذا بعد نزع قلب الفلفل .
- ٢- نحضر صنية مدهونة بالزبدة من كل الجهات ثم نتبّلها بالملح والكمون مع وضع البطاطس في الصنية .
- ٣- نبشر الجبنة الإيدام وترش على وجه الصنية ندخلها الفرن حتى يتم نضجها .
- ٤- بعد تمام الطهي نضعها في أطباق التقديم وترش بالكسبرة الخضراء الناعمة أو حسب الرغبة .

## بطاطس مارجيه

- المقادير :** ١ ك بطاطس - ١٥٠ جرام عيش غراب - ٣ ملاعق زبدة - كمون - ملح - كرفس مفروم - كريم بشاميل - بقدونس مفروم .

### الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس ثم تقطع مكعبات كبيرة ثم تسلق .
- ٢- نحضر صنية وندهنها بالزبدة ونضع البطاطس وتتبّل البطاطس بالكمون والملح ويضاف إليها الكرفس المفروم .
- ٣- نضع فوق البطاطس عيش الغراب وهذا بعد التحمير ثم نضيف الكريم بشاميل فوق الوجه .
- ٤- ندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن ونقطع وتقديم ساخنة ويجمل الوجه بالبقدونس الناعم أو حسب رغبة أسرتك .

## بطاطس محشوة بنوع من أنواع معلبات اللحم ( البلوبيف )

- المقادير :** من ٤ - ٦ ثمرات بطاطس كبيرة الحجم ولها شكل مستطيل - ٢ ملعقة زبد - بصلة - علبة بلوبيف ( مقدار العبوة ثلاث كيلو ) - ملح - فلفل أسود - ملح كاري ( حسب الرغبة ) - ملح صغيرة بهار .

### الطريقة :

١- تغسل البطاطس جيداً وتجفف من الماء وتخزم بالشوكة في أماكن مختلفة مما يساعد على نضجها سريعاً ، ثم تدهن كلها بالزبد وتوضع في صنية فرن .  
وتدخلها فرن متوسط الحرارة في الرف الأوسط لمدة من ساعة وربع إلى ساعة ونصف .

٢- نترك البطاطس تبرد ثم تشق إلى نصفين بالطول وينزع القلب بواسطة ملعقة صغيرة ونترك طبقة من القشرة حوالي ١ سم فقط .

٣- يقطع قلب البطاطس قطع صغيرة ويهرس البلوبيف بالشوكة ، ثم تبشر البصلة وتحرر في أقي الزبد حتى يصبح لونها ذهبياً فاتح ، ثم نضيف الملح والفلفل الأسود .

٤- نخلط الجميع جيداً ثم نحضر البطاطس ونحشوها من المنتصف بالحشو المعد مسبقاً . ثم ندخلها الفرن لمدة عشر دقائق وهذا قبل التقديم .

### يمكن التغيير في حشو البطاطس :

يضاف لخليط حشوة البطاطس ثمرة نان من الطماطم بعد تقطيعهما إلى قطع

صغيرة جداً وتتل بمليء ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري ( في حالة

استعماله ) أو بمليء ملعقة صغيرة من البهار .

## بيوريه البطاطس

**المقادير :** ٤ ثمرات بطاطس ببضاوية الشكل - نصف كوب جبن شيدر مبشور

- ثلث كوب لبن حليب - بيضة - ٢ ملعقة زبدة - ملح - فلفل أسود .

### الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتجفف من الماء ثم تخرج البطاطس باستخدام شوكة .

٢- تلف كل واحدة بورق فويل ، وتوضع في الفرن حتى تتضج ( حوالي ساعة) .

٣- تترك لتبرد ، ثم يقطع الجزء العلوي من الجهة العريضة ويفرغ الجزء الداخلي (أي تقور ) باستخدام ملعقة صغيرة مع ترك نصف سم تقريباً مع القشرة ليتماسك الشكل .

٤- يهرس قلب البطاطس المنزع جيداً ويضاف إليه باقي المقادير وتهرس معه أيضاً باليد أو باستخدام الخلاط حتى يصبح الخليط ناعم .

٥- تقسم كمية الخليط على البطاطس وتملأ بها مرة أخرى وتوضع على صاج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ، حتى تصبح ساخنة جداً وتقدم في الحال .

# موسوعة المرأة



كتاب يجب ان تَقْنِيَه



# المحشوات

## طريقة عمل الحشو النيىء باللحم المفروم

**المقادير :** ربع كيلو لحم مفروم - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ ملعقة كبيرة سمن  
- ١ ونصف كوب أرز - ٢ حزمة بقـدونس - ٣ ثمرات طماطم  
متوسطة - ملح وفلفل.

### طريقة إعداد الحشو :

- ١- ينقى الأرز ويغسل ويصفى .
- ٢- يخلط الأرز باللحم لمفروم ثم يضاف إليه البقدونس بعد تقطيعه صغيراً  
والطماطم أيضاً تقطع قطع صغيرة .
- ٣- يخلط الجميع ويضاف إليهم السمن والفلفل الملح ويقلب جيداً ويستخدم في  
الحشو .

## محشو الضلـمة

**المقادير :** ١ كوب أرز - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ حبة طماطم متوسطة  
مكعبات صغيرة - ٢ حزمة بقـدونس قطع صغيرة - ١ حزمة نعناع  
قطع رفيعة - ٥ ملاعق زيت ذرة - ملح وفلفل - ١ عصير ليمونة  
كبيرة .

### الطريقة :

- ١- يحمر البصل المبشور فى الزيت حتى يصفر لونه فقط ويضاف اليه مكعبات  
الطماطم
- ٢- يترك على نار هادئة مدة سبع دقائق حتى تلين الطماطم تماماً .
- ٣- يضاف الارز المغسول ويقلب على نار هادئة جداً ويضاف البقدونس  
المفروى والنعناع وعصير الليمون والملح والفلفل ويقلب ويرفع من على  
النار .

## محشو ورق العنب

**المقادير :** نصف كيلو ورق عنب - مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة

- ١ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح

### الطريقة :

- ١- يغسل ورق العنب جيداً ويرتب مجموعات ويرص فوق بعضه .
- ٢- يسلق في الماء المغلي المضاف اليه القليل من الملح ، ثم يوضع في مصفاة ليصفى .
- ٣- تقطع الاعناق من الورق وتفرّد كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
- ٤- يوضع جزء قليل من إحدى الخلطات التي تم إعدادها على الورقة وتلف كما لأصبع .
- ٥- يفرش قاع الحلة بطبقة من ورق العنب ويرص فوقه المحشى بنظام . ويوضع فوقه ملعقة سمن ثم يضاف اليه عصير الليمون .
- ٦- يغرف في صحن بنظام وقد تقلب الحلة ويقدم ساخناً مع اللبن الزبادى .

## محشو الطماطم والكوسة باللحم والجوز

**المقادير :** ٥٠٠ كيلو كوسة كبيرة الحجم نوعاً ما - ٥٠٠ كيلو طماطم كبيرة

الحجم - ٢٠٠ جرام لحم مفروم - ١ كوب أرز - ٥٠٠ كوب جوز مدقوق ، ٤٠٠ كوب زيت ، ١ ملعقة كبيرة مسحوق الكارى - ١ ملعقة صغيرة ملح - ٥٠٠ ملعقة صغيرة بهار (فلفل) - ٤٠٠ ملعقة صغيرة قرفة .

**مقادير الصلصة البيضاء :** ٤ كوب حليب - ٢ ملعقة كبيرة زبدة - ٤ ملعقة

كبيرة دقيق - ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكارى - ٥٠٠ ملعقة صغيرة ملح .

### الطريقة :

- ١- تسلق الطماطم والكوسة قليل ثم نزيل لب الطماطم . وتقطع الكوسة الى

انصاف ونزيل اللب منها

٢- يمزج الزيت ، الزبدة ويقلى فيهما اللحم والجوز ويتم التتبيل بالملح والبهار والقرفة . ويترك على النار حتى ينضج .

٣- تحشى الطماطم والكوسة بخليط اللحم والجوز . قدميها مع الصلصة البيضاء .

## محشو الفلفل

**المقادير :** عشر حبات كبيرة فلفل حلو "أخضر وأحمر" - كيلو لحم ضانى مفروم - بهار - ملح - نصف كوب زيت زيتون - كوب أرز مغسول ومصفى - ربع كوب بقونس مفروم - بصلة مفرومة ناعماً مركزاً - ربع كوب صلصة طماطم - ٣ فصوص ثوم مدقوق - كوبان من الماء .

### الطريقة :

- ١- يغسل الفلفل ويقطع الجزء الأعلى منه ويوضع جانباً ثم تنزع البذور من الداخل وتتنظف جيداً .
- ٢- تحضر الحشوة بخلط كافة المقادير السابقة مع أرز ولحم والبهار والزيت والصلصة وكوبى ماء .
- ٣- تحشى حبات الفلفل بواسطة ملعقة صغيرة بالخلطة السابقة مع مراعاة عدم ملئها تماماً .
- تغطى الحبات بالجزء الأعلى الذى تم قطعه فى البداية .
- ٤- تدهن صينية فرن بقليل من السمن وترص حبات الفلفل "واقفة" ثم تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتدخل الى فرن هادىء الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج الفلفل .

## طريقة أخرى للفلفل الأخضر المحشو

**المقادير :** ٥ وحدات فلفل رومى أخضر كبير الحجم سميك اللحم - ٤٠٠ جرام لحم مفروم - ثلث كوب بصل مفروم - كوب ونصف كوب عصير طماطم - ملعقة كبيرة صلصة طماطم - ملعقة كبيرة جبن رومى

مبشور - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ثلاث أرباع كوب أرز - ملح - فلفل .

**مقادير الصلصة :** كوب عصير طماطم - ملعقة كبيرة من صلصة طماطم - ملعقتان صغيرتان من سكر بني أو أبيض - ملح - فلفل - ملعقتان جبن رومي مبشور لتغطية السطح .

### الطريقة :

- ١- يوضع اللحم مع البصل في إناء ، ويرفع على النار ويقلب حتى يتشرب ماءه .
- ٢- نضيف الطماطم والصلصة والجبن والمقدونس والملح والفلفل ، وتغطي ونترك حتى تغلي قليلاً .
- ٣- يضاف الأرز ويقسب مع الخليط ، وعندما تغلي مرة أخرى تغطي ونترك على النار حوالي ٥ دقائق حتى يتشرب معظم ماءه .
- ٤- تقسم وحدات الفلفل إلى نصفين بالطول ، ثم نتخلص من البذور الداخلية وطرف الزر .
- ٥- ترص الوحدات في صينية فرن مدهونة ، ثم تملأ بخليط الأرز واللحم .
- ٦- لعمل الصلصة : نضع كل المقادير في إناء ، ويرفع على النار ، ويترك ليغلي حتى يصبح قوامه غليظ نوعاً ما .
- ٧- تصب الصلصة على الحشو ، ثم ترش بالجبن الرومي المبشور .
- ٨- تغطي الصينية ، وتزج في الفرن لمدة نصف ساعة تقريباً ، حتى يلين الفلفل وينضج .
- ٩- تقدم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء .

## الخرشوف المحشى

**المقادير :** ١٠ خرشوفات - كمية مناسبة من العصاج - ٢ ملعقة سمن - نصف كيلو طماطم - ملح وفلفل .

### الطريقة :

- ١- ينظف الخرشوف ويجهز للحشو .
- ٢- يخشى بالعصاج ويرص في صينية الفرن ويضاف اليه عصير الطماطم



والسمن ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يبيض تماماً .

## السفرجل المحشو

**المقادير :** ٦ حبات سفرجل متوسط الحجم - بصلة متوسطة مفرومة ، ١ / ٤ فنجان سمن - نصف كيلو لحم غنم - ١ / ٤ فنجان ماء - ملعقتان قرفة - ١ / ٤ فنجان خل أو عصير ليمون - ملح ، فلفل .

### الطريقة :

- ١- يلقى البصل المفروم في مقلاة بنصف كمية السمن ثم يضاف اللحم مع التحريك جيداً حتى يتبخر ماء البصل ويبدأ اللحم في الاحمرار .
  - ٢- يضاف الارز والقرفة والملح والفلفل الى اللحم .
  - ٣- تغسل حبات السفرجل بقطع الجزء العلوى من الثمرة ويحفر لازالة لب السفرجل .
  - ٤- يحشى تجويف حبات السفرجل بخليط اللحم ثم نضع فوقها الجزء العلوى الذى تم قطعه .
  - ٥- تصف حبات السفرجل في إناء عميق ويوضع فوق كل حبة قطعة زبدة أو سمن .
  - يوزع لب السفرجل المنزوع حول الثمرات في الإناء .
  - ٦- يحكم غطاء الإناء جيداً ويترك على نار هادئة لمدة ساعة .
- يضاف الخل أو عصير الليمون الى حبات السفرجل ويرش قليلاً من الصلصة فوقها ، حتى تنضج .
- يقدم السفرجل مع الخبز المرقوق كطبق رئيسى على مائدتك

## محمشو الكرنب

**المقادير :** ١ كرنب متوسطة الحجم - مقدار من المحشو النيىء ويفضل الحشو باللحم - ٤ / ٣ كوب ماء - ٤ / ٣ كوب عصير طماطم - ١ ملعقة شوربة سمن - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- تنزع أوراق الكرنب وتزال العروق الغليظة وتقطع الأوراق قطعاً مناسبة لللف وتسلق نصف سلق في ماء مضاف له قليل من الملح .
- ٢- تحشى كل قطعة بقليل من الحشو وتلف أصابع وترص في حلة ويضاف إليها الماء والسمن وعصير الطماطم والملح اللازم وتوضع على النار حتى تغلى ثم تهدأ النار جداً وتترك حتى يتم النضج .
- ٣- يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر .

## محشو الطماطم بالسبانخ والجبن

- المقادير :** ٨ ثمرات طماطم متوسطة الحجم - ملعقة زبد - ملعقة زيت - بصلة مبشورة متوسطة الحجم - نصف كيلو سبانخ مقطعة قطع صغيرة - كوب وربع جبن شيدر أو جبن رومي مبشور - ملعقتان كبيرتان خبز جاف ( بقسماط ) مطحون - ملح - فلفل أسود - بهارات .

### الطريقة :

- ١- يقطع الجزء العلوي من الطماطم وينزع قلب الطماطم باستخدام ملعقة صغيرة . ثم يبشر قلب الطماطم ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء .
- ٢- يذاب الزبد مع الزيت في إناء التحمير فوق نار متوسطة ، ثم يضاف البصل المبشور ، ويقلب حتى يصفر لونه . ثم تضاف الطماطم المبشورة والسبانخ وتقلب معاً من ٣ - ٤ دقائق .
- ٣- يرفع الإناء من على النار ويضاف كوب من الجبن المبشور والخبز المطحون ويقلب الخليط معاً ويتبل حسب الرغبة .
- ٤- تحشى وحدات الطماطم بالخليط ، وترص في صنية فرن ، ويرش باقي الجبن على سطح الوحدات .
- ٥- توضع في شواية الفرن من ٣ - ٤ دقائق حتى يحمر الوجه ، أو داخل الفرن في حالة عدم وجود شواية حتى يسبح الجبن على الوجه .

## محشو الطماطم بالخضار السوتيه

**المقادير :** ٨ ثمرات طماطم - نصف كيلو بسلة - نصف كيلو جزر - ملعقة كبيرة زبد سائح .

### الطريقة :

- ١- تجهز الطماطم بالطريقة السابقة مع الاحتفاظ بقلب الطماطم في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق .
- ٢- تسلق البسلة والجزر معا بعد تقطيع الجزر إلى مكعبات صغيرة قريبة من حجم البسلة في كمية قليلة من الماء .
- ٣- تصفى الخضار من ماء السلق وتقبل بالزبد والملح والفلفل الأسود .
- ٤- تحشى وحدات الطماطم وتقدم ويمكن تزيين الطبق بباقي الخضار .

## محشو الطماطم بسلطة البطاطس

**المقادير :** ٨ ثمرات طماطم - نصف ك بطاطس - حزمة بقدونس - عصير ليمونة - ملعقة كبيرة خل - ملح - ٤ فصوص ثوم - ملعقتان كبيرتان من زيت الطعام .

### الطريقة :

- ١- تجهز الطماطم كالسابق مع الاحتفاظ بقلب الطماطم في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق .
- ٢- تقشر البطاطس وتسلق في ماء مغلي ، ثم تترك لتبرد بعد انتشالها من الماء ، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة .
- ٣- يغسل البقدونس جيداً في ماء جاري عدة مرات ويخربط رفيع بقدر الإمكان ، ثم يضاف إلى البطاطس ، ويضاف باقي المقادير مع تقطيع الثوم رفيعاً بالسكين (ويمكن الاستغناء عنه) ويقلب الخليط بخفة حتى لا تهرس البطاطس .
- ٤- تحشى وحدات الطماطم بالخليط ، وتقدم كنوع من أنواع السلاطة .

## الممبار المحشو

**المقادير:** كيلو ممبار - كيلو أرز - ربع كيلو لحم مفروم معصج - ملعقة سمن - ٤ ملاعق خل - ملعقة شبت مفروم - ملعقة بقدونس - بصلة كبيرة مفرية - كوب عصير طماطم - ملعقة نعناع جاف ومطحون .

### الطريقة:

- ١- ينظف الممبار بإزالة قطع الدهن ويغسل ثم يفرك بالملح والدقيق ثم يشطف ويوضع في قليل من الماء المضاف إليه ٤ ملاعق خل .
- ٢- نقوم بتجهيز الخلطة والتي تتكون من الأرز المغسول والمضاف إليه اللحم المعصج والبصل والشبت والبقدونس والنعناع ويتبل كوب عصير الطماطم بالملح والفلفل الأسود وتقلب جيدا .
- ٣- يحشى الممبار بالخلطة إلى ثلثيه ولا نملاؤه ويربط من الطرفين ويربط على مسافات متساوية ويخزم بإبرة أو شوكة صغيرة خرام غير غائرة وهذا حتى لا ينفجر في الماء الذي نسلقه فيه .
- ٤- نضعه في ماء مغلي ومملح ونتركه على النار حتى تمام النضج ونخرجه من الماء ويحمر في السمن ويقدم ساخن .

## بالحناء والصحة







# البقوليات

## طاجن لوبيا بالبيض

- المقادير:** نصف كيلو لوبيا جافة - كوب بصل مفروم - ثلاث أكواب طماطم - ثلاث ملاعق ثوم - حبهان - ملح - فلفل - سمن - عدد من البيض - مسنكة .

### الطريقة:

- ١- تسلق اللوبيا وتغير الماء عدة مرات حتى تنتضج ونشطف .
- ٢- يشوح البصل والثوم ويضاف الحبهان والمسنكة حتى يصفر لون البصل والثوم .
- ٣- تضاف الطماطم وتترك لتسبك ويضاف الملح والفلفل وكوب ماء وتترك حتى تغلي .
- ٤- تضاف اللوبيا وتقلب جيداً ثم توضع في طاجن .
- ٥- يكسر البيض عليها ثم توضع التوابل على البيض وقليل من السمن ويدخل الفرن .
- ٦- تترك في الفرن حتى ينضج البيض ويجمل الطبق ويقدم ساخناً .

## القول بالخضر

- المقادير:** كوب فول مدمس - ثلاث ملاعق ثوم - نصف كوب بصل مفروم - نصف كوب شرائح فلفل - نصف كوب شبت أو كسبرة - ملح - فلفل - زيت - كمون - ليمون - خل .

### الطريقة:

- ١- يهرس القول جيداً أو يخفق في الخلاط .
- ٢- يضاف البصل والثوم وشرائح الفلفل الرفيعة جداً والشبت أو الكسبرة ويققلب الخليط .
- ٣- تضاف التوابل والليمون والزيت ويقالب الخليط جيداً .
- ٤- يخلط الخليط السابق مع القول ويققلب جيداً ويوضع في طبق فرن ويدخل

الفرن ربع ساعة .

٥- يجل الطبق ويقدم ساخنًا أو باردًا .

## عمل الفلافل ( الطعمية )

**المقادير :** نصف كيلو فول مدشوس - ١ بصلة كبيرة - نصف رأس ثوم مقشر

- ٢ حزمة بقدونس - ١ حزمة كرات - ذرة كربونات - سمسم حسب

الرغبة - ملح - شطة حسب الرغبة - كمون - كسبرة .

### الطريقة :

١- ينقى الفول جيدا وينقع في الماء ١٢ ساعة ثم نخرجه من الماء .

٢- يقشر البصل ويقطع حلقات ويقشر الثوم ويقطع قطع صغيرة ويقطع البقدونس والكرات أيضا صغيرا .

٣- يفرم الفول والبصل والثوم والبقدونس والكرات بمفرمة ضيقة مرتين حتى ينعم العجين الخاص بها ثم يضاف التوابل ويقلب الخليط .

٤- توضع على كمية الفلافل التي تستخدم ذرة كربونات وتترك عشر دقائق لتخمر . ويمكن لكي أن تحتفظي ببقية الكمية في كيس نايلون ويوضع في الفريزر لاستخدامه في مرات لاحقة .

٥- ثم يقدح الزيت على النار وتشكل عجينة الفلافل دوائر ويوضع قليل من السمسم على الوجهين وهذا في حالة الرغبة له وتقلي في الزيت حتى يحمر الوجهان ونخرجها ونضعها على ورق يشرب الزيت ثم ترص في طبق التقديم مع طبق السلطة الخضراء .

## العدس بجبة

**المقادير :** ٢ كوب عدس بجبة - ٤ كوب ماء - نصف رأس ثوم مقشر - ٢

ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة شطة - ١ حبة طماطم كبيرة

حمراء - ١ ونصف ملعقة كبيرة سمن - ملح .

### الطريقة :





- ١- ينقى العدس ويغسل بالماء ثم يوضع في حلة ويغطى بالماء ويرفع على النار حتى يغلي .
- ٢- تدق نصف كمية الثوم مع الملح والكمون والشطة وتضاف للعدس .
- ٣- تقطع الطماطم ترانشات أو تعصر وتضاف للعدس .
- ٤- نهده النار ونترك العدس حتى تمام النضج ثم نضيف الماء إذا احتاج أثناء الطهي .
- ٥- تدق بقية كمية الثوم وتحمّر في السمن إلى أن يصفر لونها ثم تضاف إلى العدس ويقدم ساخناً .

## البصارة

- المقادير :** ٢ كوب فول مدشوش - بصلة مبشورة - ١ ملعقة صغيرة كمون -  
جزمة نعناع أخضر - ٤ فصوص ثوم ناعم - ملح - وشطة .
- واللتفلية :** نصف رأس ثوم - ١١ بصلة ناعمة - ٣ ملاعق زيت ذرة أو زيت  
زيتون - ملعقة كزبرة ناعمة .

### الطريقة :

- ١- ينقى الفول ويغسل ويوضع في حلة ويغطى بالماء ويترك على النار حتى يغلي .
- ٢- يرفع على النار مع مراعاة تجديد الماء ورمى القديم وكذلك البصل والثوم والكمون والملح والشطة والنعناع بعد فرمه ناعم . يترك الفول على النار حتى ينضج ويصبح مثل البوريه .
- ٣- يرفع الفول من على النار ويصفى في عصارة الطماطم أو الخلط ثم يرفع على النار مرة أخرى ويتبل ويقلب حتى يغط القوام فيرفع من على النار .
- ٤- نعد التفلية وهذا بتحضير البصل والثوم والكسبرة في الزيت حتى يحمر لونهم ، ثم يضاف نصف كمية التفلية لفول البصارة ويقلب ثم يغرف في أطباق وتُجمل على الوجه بباقي التفلية . تقدم ساخنة أو باردة .

## الفريك

- المقادير :** كوب ونصف فريك - نصف كيلو لحم - حزمة بقدونس مفري -  
بصلة مبشورة - بصلة صحيحة - ٢ ملعقة سمن - ٤ كوب ماء -  
ملح - فلفل - مستكة .

### الطريقة :

- ١- نضع في الحلة الماء ونرفعه على النار حتى يتم الغليان ثم نضيف اللحم والمستكة والبصلة الصحيحة والملح والفلفل .
- ٢- ننزع الريم كلما ظهر على الوجه ويترك على النار حتى يكون اللحم نصف نضج .
- ٣- ينقى الفريك ويغسل بالماء وينقع مدة ساعة ثم يصفى الماء ويضاف إلى اللحم ويترك على النار حتى تمام النضج .
- ٤- يقدح السمن ويحمر في البصل المفروم ناعم حتى يصفر لونه ثم يضاف إلى الفريك وكذلك البقدونس المفري ويترك مدة ٥ دقائق يغلي على النار ويقلب ثم يغرب في الأطباق ويقدم ساخناً .

## طاجن الفول في الفرن

- المقادير :** كوبا فول مدمس - بيض حسب الرغبة - كوب بصل مفروم - فلفل أخضر - كوبا طماطم - ملعقتا ثوم - نصف كوب بقدونس - ملح - فلفل - سمن .

### الطريقة :

- ١- يهرس الفول جيداً ويتبل .
- ٢- يقدح السمن ويشوح البصل والثوم حتى يصفر لونه .
- ٣- يقطع الفلفل شرائح ويضاف إلى البصل والثوم ثم يضاف عصير الطماطم ويترك ليسبك .
- ٤- يضاف الفول والمقدونس ويقلب الخليط ويتبل .

- ٥- يوضع في طاجن ويكسر عليه البيض ويوضع عليه توابل وزبد .  
٦- يدخل الفرن مدة ربع ساعة ويجمل الطاجن ويقدم ساخناً .

## طاجن الفول بالطحينة

**المقادير :** ٢ كوب فول مدمس - خوب طحينة - نصف كوب بصل مفروم - ٢  
ملعقة ثوم - ليمون - ملح - فلفل - كمون - زيت - خل - بققدونس أو  
شبت .

### الطريقة :

- ١- يهرس الفول جيداً ويتبل بالملح والفلفل والكمون والليمون والزيت .  
٢- تخفق الطحينة بالخل والماء جيداً ويضاف البصل والثوم والتوابل والزيت .  
٣- يضاف نصف سلطة الطحينة للفول وتقلب جيداً .  
٤- يصب الفول في الطاجن ويغطى بالنصف الآخر بالطحينة ويدخل الفرن ربع  
ساعة ويجمل بالبققدونس أو الشبت ويقدم ساخناً .

بالهناء والصحة



قسم



الخضروات

## بادنجان على الطريقة اليونان

**المقادير :** حبتان من الباذنجان الكبير - ملعقتان كبيرتان ملح - ملعقتان كبيرتان

زيت زيتون - نصف كيلو بصل مقطع الى شرائح رفيعة - فص ثوم

- مفروم - علبة طماطم مفرومة زنة ٤٠٠ جرام - ملعقتان كبيرتان

صلصة طماطم - ٤٥٠ جرام لحم مفروم بدون دهن - نصف ملعقة

صغيرة بهار ا - ٣ ملاعق كبيرة بقودونس مفروم - زيت للتحمير -

٥٠ جرام دقيق - كوب ونصف كوب لبن زبادى - ٣ بيضات

مخفوقات - ملعقتان كبيرتان لبن حليب .

### الطريقة :

١- يقطع الباذنجان الى شرائح بدون تقشير ويوضع فى مصفاة ويرش بالملح

ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء جيداً ويصفى بالضغط عليه .

٢- فى هذه الاثناء يحمر البصل والثوم فى زيت الزيتون حتى يصبح طريا

وذهبي اللون ، ثم يضاف اللحم المفروم والبهارات ويحمر الجميع لمدة

دقيقتين ثم تضاف الطماطم الصلصة والبقودونس ويغطى الاناء ويترك

نصف ساعة حتى ينضج اللحم .

٣- تحمر شرائح الباذنجان فى قليل من الزيت حتى تحمر قليلاً ثم ترفع وتوضع

على ورق مطبخ ليمتص الزيت الزائد .

٤- يوقد الفرن الى درجة متوسطة الحرارة ثم يوضع الباذنجان واللحم المفروم

فى طبق فرن على شكل طبقات على أن تكون الطبقة النهائية للباذنجان .

## قرنبيط بالكمون المحمص

**المقادير :** ١ قرنبيط صغيرة - ١ ملعقة كبيرة من بذور الكمون - ملح .

### الطريقة :

١- يقطع القرنبيط ويغلى على النار حتى يلين .

٢- يصفى جيداً . وفى أثناء ذلك تحمص بذور الكمون حتى يتحول لونها الى

البنى .

٣- يخلط مع القرنبيط والملح ويقدم ساخناً .

## دقية الخرشوف

**المقادير:** ١٠ خرشوفات - نصف كيلو عصاج - ٢ كوب عصير طماطم - ٢

ملعقة سمن - ملح وفلفل

### الطريقة:

١- يقشر الخرشوف ويقطع إلى أربع ويسلق نصف سلق ثم يحمر في السمن تحميراً خفيفاً وينشل .

٢- يضاف عصير الطماطم الى السمن المتبقى من التحمير ويترك على نار هادئة حتى ينضج ( حوالى ربع ساعة ) .

٣- توضع طبقة خرشوف فى طبق الفرن وفوقها طبقة عصاج ثم طبقة خرشوف ثم يضاف عصير الطماطم ويوضع الطبق فى الفرن حتى يتم النضج . يضاف قليل من الماء إذا احتاج الامر .

## البامية - الويكة

**المقادير:** ١ كيلو بامية خضراء كبيرة - نصف كيلو لحم - ١ بصلة كبيرة

مبشورة - من ٣-٤ كوب ماء أو بهريز - ملح وفلفل وشطة - ٢  
ملعقة كبيرة سمن

**للتقليه:** نصف رأس ثوم - ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة - ملعقة سمن .

### الطريقة:

١- تجهز البامية ثم تقطع وتحمر فى السمن وتنشل

٢- يشوح البصل فى السمن حتى يصفر لونه ثم يحمر معه اللحم بعد تقطيعه الى مكعبات .

٣- يضاف الماء أو الشوربة للخليط السابق ويترك على النار حتى يقترب اللحم من النضج فتضاف البامية وتقلب جيداً مع هرسها ثم تتبل ويغطى الإناء

حتى يتم النضج .

٤- يقشر الثوم ويدق ويحمر مع الكزبرة الفاعمة في السمن ثم يضاف الى البامية .

## البامية السوتيه بالبصل الصغير

**المقادير:** نصف كيلو بصل صغير الحجم - ٣ ملاعق زيت ذرة - عصير

ليمونة - نم . كيلو بامية - ملح - فلفل .

### الطريقة :

١- يقشر البصل الصغير الحجم مع مراعاة عدم قطع رأسه ويكتفى بتنظيفها ثم يغسل ويجفف من الماء .

٢- يسخن الزيت في حلة صغيرة ويشوح فيها البصل وعندما يصفر لونه يضاف إليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الماء . ويترك على النار حتى تمام النضج .

٣- عند نضج البصل يضاف إليه البامية بعد تنظيفها وتقميعها ويقلب الجميع برقة ثم يترك على النار الهادئة حتى تنضج البامية (من عشر دقائق إلى ١٥ دقيقة) .

٤- تقدم البامية والبصل مع ترانشات الليمون .

## المسقة

**المقادير:** كيلو باذنجان رومي - نصف كوب حمص جاف مسلووق - زيت

للتحمير - ١ ونصف كوب عصير طماطم - ربع كيلو عصاج - ملح وفلفل .

### الطريقة :

١- ينظف الباذنجان ويقطع حلقات ويملح ويترك تقريبا ساعة .

٢- يعصر الباذنجان برقة من الماء الموجود فيه ثم يقلى في الزيت الساخن حتى

يصفر لونه وينثّل على ورق يمتص الزيت .

٣- يرص نصف مقدار الباذنجان المقلي في الصينية وتوضع طبقة العجين فوقه ثم يرص فوق العصاج بقية الباذنجان أي على شكل طبقات .

٤- يغلى عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه الحمص ثم يصب على الباذنجان وتوضع الصينية في الفرن تكون حرارة متوسطة حتى تمام النضج .

٥- تقدم ساخنة مع الأرز .

## الملوخية الخضراء

**المقادير :** كيلو ملوخية خضراء - بصلة متوسطة ومفريّة - ٣ كوب شوربة فراخ أو لحم - نصف كوب عصير طماطم أو حسب الرغبة - ملح - فلفل .

**واللتحلية :** ملعقة ونصف سمن - نصف رأس ثوم ناعمة - ملعقة ونصف كزبرة ناعمة.

### الطريقة :

- ١- تقطف أوراق الملوخية وتغسل جيداً بالماء الجاري .
- ٢- تصفى من الماء وتترك لتجف حتى نستطيع خراطها بالمخرطة .
- ٣- تسلق البصلة المبشورة مع الملح والفلفل في الشوربة وعصير الطماطم وتترك حتى تنضج .
- ٤- نضيف الملوخية المخروطة وأصبحت ناعمة ونقلب جيداً وعندما تغلي ترفع من على النار .
- ٥- يحمر الثوم المفري مع الكزبرة في السمن ويضاف إلى الملوخية .

## القلقاس

**المقادير :** كيلو قلقاس - عصير ليمونة - نصف كيلو لحم - ١ بصلة كبيرة مبشورة - حزمة كزبرة خضراء - ٢ حزمة سلق - نصف رأس ثوم



- ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويغسل جيداً ويدعك بالملح ويشطف جيداً .
- ٢- يسلق اللحم ثم يضاف البصل المبشور والقلقاس ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويضاف عصير الليمون قرب إنتهاء نضج القلقاس .
- ٣- يقطع السلق ويغسل ويخربط بالمخرطة ثم يصفى ماؤه في القلقاس ويترك على النار خمس دقائق .
- ٤- يدق الثوم والكزبرة الخضراء الناعمة وتضاف إلى القلقاس . ويحمر السلق المتبقي من العصير في السمن ثم يسحق ويضاف إلى القلقاس ويرفع من على النار ويقدم ساخن .

## السبانخ

- المقادير :** كيلو سبانخ - نصف ك لحم قطع - بصلة مبشورة - كوب فريك أو ملعقة ونصف أرز - ٢ ملعقة سمن - كوب ونصف عصير طماطم - ربع رأس ثوم ناعم - ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- ينظف السبانخ ويقطع ويغسل جيداً عدة مرات وتترك في مصفاة .
- ٢- يحمر البصل في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحم وينبل ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج .
- ٣- نضيف السبانخ إلى اللحم ونترك على نار هادئة حتى يجف ماؤها ثم يضاف إليها عصير الطماطم والأرز ويترك الخليط على النار الهادئة حتى تنضج السبانخ والأرز .
- ٤- يحمر الثوم والكزبرة في ملعقة سمن حتى يصفر لون الثوم ثم نضيف السبانخ وتغطى ثم يرفع الغطاء وتقلب السبانخ مع التقلية وتقدم ساخنة .

## البازلاء

**المقادير:** كيلو بازلاء - نصف كيلو لحم قطع - كوب ونصف عصير طماطم - ملعقتان سمن - بصلة مبشورة - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- ١- تحمر البصلة في الدهن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها قطع اللحم المتبل بالملح والفلفل وتقلب ويترك الجميع على نار هادئة حتى يجف ماؤها ثم يضاف عصير الطماطم ويترك للتسبيك .
- ٢- تسلق البازلاء نصف سلق وتصفى من الماء .
- ٣- يضاف ٢ كوب ماء إلى اللحم وعندما يغلي تضاف البازلاء وتترك على النار الهادئة حتى تمام النضج .

## صينية البطاطس

**المقادير:** كيلو بطاطس - نصف كيلو لحم مقطع ( أو دجاج مقطع حسب الرغبة ) - كوب ماء - ٢ كوب عصير طماطم - بصلة كبيرة - نصف رأس ثوم - ملعقة سمن - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- ١- تقشر البطاطس وتقطع حلقات وتملح .
- ٢- يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم .
- ٣- يخلط اللحم بالبصل والثوم والملح والفلفل ويضاف إليه البطاطس ويقلب ثم يوضع في الصينية بحيث تغطي حلقات البطاطس وجه الصينية ويرص فوقها حلقات الطماطم .
- ٤- يضاف الماء وعصير الطماطم والسمن وتوضع الصينية على النار حتى تغلي ثم ندخلها الفرن حتى يتم النضج ويحمر وجه البطاطس .

## الفاصوليا الخضراء

**المقادير:** ٤ فاصوليا خضراء طازجة - ٤ ثمرات طماطم - ١٠ ملاعق زبدة

(نصف كوب تقريباً) - سلة كبيرة مبشورة - ربع كعش الغراب (مشروم) - ملعقتان صغيرتان من ثوم مفروم - ملعقة صغيرة زعتر - ملعقة صغيرة ريحان جاف - كوب ونصف خبز أفرنجي غير طازج (بابت) مفروك - ثلث كوب جبن رومي مبشور - نصف ملعقة صغيرة زعتر - نصف ملعقة صغيرة ريحان .

### الطريقة:

- ١- تنظف الفاصوليا وتقطع باستخدام السكين .
- ٢- توضع الفاصوليا في مصفاة وتوضع المصفاة داخل إناء به ماء يغلي على ألا يلمس الماء الفاصوليا (ينضج على البخار) مع تغطية الفاصوليا لمدة ١٠ - ١٢ دقيقة حتى تلين .
- ٣- تشطف بسرعة بالماء البارد ، حتى لا تفقد لونها الأخضر ، وتترك المصفاة حتى تتخلص من الماء .
- ٤- نضع ٤ ملاعق من الزبد (أقل من نصف الكمية) في إناء على النار ، ثم نضيف البصل المبشور وعش الغراب المقطع وثلثي كمية الثوم ، وتقلب معاً حتى يصبح لون البصل أصفر ذهبياً فاتحاً ، ثم نضيف ملعقة من الريحان والزعتر والملح .
- ٥- يجهز طبق فرن ، ونضع به الفاصوليا والطماطم المقطعة وخليط البصل ، وتقلب كل المقادير معاً .
- ٦- يُسحق باقي الزبد ويضاف له باقي الثوم ، والخبز المفروك جيداً (يمكن استخدام كف اليد أو الكبة أو المطحنة حتى يصبح مثل حبات الأرز) ، والجبن المبشور ونصف ملعقة الزعتر والريحان وتخلط كل المقادير جيداً .
- ٧- يرش خليط الخبز فوق سطح خليط الخضار .
- ٨- يغطى طبق الفرن ويزج في فرن حار نوعاً لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يرفع الغطاء ويترك في الفرن من ٥ - ١٠ دقائق أخرى حتى يحمر السطح .

## ملاحظة :

يمكن إستبدال المواد السابقة بحسب تواجدها في السوق فمثلا إستبدال عش الخراب بالخرشوف ، أو الإستغناء عنه في حالة عدم توافره أو الرغبة في الاكتفاء بالفاصوليا .

كذلك مكسبات الطعم الطبيعية مثل الزعتر والريحان يمكن إستبدالها بالمنكهات المفضلة مثل الفلفل الأسود والنعناع أو غيرهما من الأعشاب أو التوابل المطحونة المحببة لكم .

## كيكة الخضر

**المقادير :** كوبان من الطماطم أو الكوسة - ٣ أكواب دقيق - ملعقة صغيرة

بيكر بونات صوديوم - نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر ( مسحوق الخبز ) - ملعقتان صغيرتان من القرفة - نصف كوب مكسرات أو فول سوداني ويمكن الإستغناء عنه - ٣ بيضات - ١ ونصف كوب سكر - كوب زيت - فانيليا .

### الطريقة : أولاً تجهيز الطماطم :

١- عدد ٣-٤ ثمرات طماطم كبيرة الحجم وجامدة ، تقشر وتقطع كل منها إلى نصفين ، وتنظف من البذور والسائل بواسطة ملعقة صغيرة ، أو بالضغط الخفيف بقبضة اليد ، ثم تبشر باستخدام مبشرة البصل ، حتى نحصل على مقدار كوبين من الطماطم ، وتترك جانباً بعد تجهيزها ويفضل أن تترك في مصفاة حتى يتساقط الماء الموجود بها .

### ثانياً : تجهيز الكوسة :

٢- تُبشر " كوستان " متوسطتا الحجم دون تقشيرهما فنحصل على مقدار كوبين من الكوسة المبشورة ، وتترك جانباً .  
٣- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه الملح والبيكر بونات والبيكنج بودر والقرفة والمكسرات ، وتترك جانباً .  
٤- في إناء آخر يخفق البيض بالمخفق السلكي ، ثم يضاف السكر والزيت ويخفق حتى يذوب السكر تماماً . ثم تضاف الخضر ( الطماطم والكوسة )

- المجهزة من قبل ، وتخلط بواسطة المعلقة . ثم تضاف المواد الجافة بالتدريج مع مزج الخليط حتى يختلط جيدا .
- ٥- تصب العجينة في قالبين بمقاس ٥٥ × ٤ × ٨ بوصة اي حوالي ( ١١ × ٢١ سم تقريبا ) أو أكبر قليلا ، بعد تبطينهما بالسمن السائح والدقيق .
- ٦- يخبز في فرن متوسط الحرارة : ( ٣٥٠ ) لمدة ٥٠ دقيقة تقريبا ، ويمكن اختبارها بعد ٤٥ دقيقة .
- يمكن حفظها بالثلاجة في علبه بلاستيكية مغطاة بإحكام ، أو كيس بلاستيك حيث تبقى صالحة لمدة ١٠ جوع تقريبا في الفريزر . وتقطع شرائح وتقدم مع الشاي .

## البامية باللحم المفروم

- المقادير :** كيلو بامية متوسطة الحجم أو صغيرة - نصف كيلو لحم مفروم -  
ملء ٥٥ ٢ ملعقة سمن - ك عصير طماطم - بصلة كبيرة - ملح وفلفل -  
ملعقة بقسماط ناعم .

### الطريقة :

- ١- تغسل البامية وتترك لتجف من ماء الغسل ثم تنظف بالتخلص من الجزء العلوي والسفلي ( نقع ) ، وتشوح في ملعقة سمن على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريبا .
- ٢- تفرى البصلة وترفع على النار مع باقي السمن ، وتقلب حتى يصفر لونها ، ثم يضاف اللحم والملح والفلفل ويقلب الجميع حتى تشرب اللحم ماءها .
- ٣- يضاف عصير الطماطم ويترك الخليط على النار حتى تتشرب الطماطم ويتم نضج اللحم .
- ٤- نضع نصف مقدار البامية في طاجن أو صينية بايركس - ثم نضع نصف مقدار اللحم ثم باقي البامية . وعلى الوجه نضع باقي اللحم . نضيف قليلا من الماء أو البهريز ، ولكن ليس لدرجة الغمر ، ثم ينثر البقسماط الناعم على الوجه وتوزع فوقه نصف ملعقة سمن .
- ٥- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية ويحمر الوجه مدة من ساعة إلى ساعة ونصف ) .

## بامية بالثوم

**المقادير:** كيلو لحم (موزة) ضان أو كندوز - كيلو بامية - نصف كيلو عصير طماطم - رأس ثوم - ملح وفلفل .

### الطريقة :

- ١- تسلق اللحم بالطريقة العادية مع ملاحظة عدم نضجها تماماً . يفصص رأس الثوم ويقطع حلقات صغيرة تنثر في قاع الصينية .
- ٢- يوضع اللحم في وسط الصينية وحوله البامية ثم يضاف عصير الطماطم وكمية من مرق اللحم تكفي لتغطية البامية .
- ٣- يوضع على الوجه ملعقة سمن ( ويمكن الإستغناء عنها ) . ويرش على الوجه الملح والفلفل .
- ٤- ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية ويحمر السطح .

## طبق لذيذ من الخرشوف

**المقادير:** ٤ ثمرات خرشوف متوسط الحجم - ٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون أو نوع من الزيت النقي - كوب لبن زبادي أو كريمة - نصف كوب مايونيز - ملعقة بصل مبشور - نصف ملعقة صغيرة ثوم ناعم - ١٠٠ جم لانشون - أوراق بقدونس للتزيين .

### الطريقة :

- ١- نختار وحدات الخرشوف متوسطة الحجم طرية خضراء اللون نصف مغلقة .
- ٢- ينزع الصف الأول للأوراق الخارجية الجافة ويقطع السابق .
- ٣- يقطع الجزء العلوي من كل ورقة باستخدام المقص ، ويوضع في ماء بارد مع إضافة ملعقة خل إليه .
- ٤- ثم يشطف ويوضع في إناء به ماء نظيف كافٍ لتغطية الوحدات ، وتضاف له ملعقة شاي من الملح ، وعصير ليمونة أو ملعقة خل وملعقتان زيت . ثم يغطى الإناء ويرفع على النار ويترك حتى ينضج ( من ٣٠ - ٤٥ دقيقة ) ثم

يصفى من ماء السلق ويترك ليبرد .

٥- ينزع القلب الداخلي ( الأوراق الصغيرة مع الزغب ) وذلك باستخدام ملعقة مائدة بإدخالها بحرص إلى مركز الخرشوفة وينزع القلب دون المساس بلحم الخرشوف.

٦- توضع الوحدات في كيس بلاستيك ، وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل . ويمكن أيضا حفظها لا نخدامها في اليوم التالي .

### الحشو:

يخلط اللبن الزبادي مع المايونيز والبصل والثوم واللائشون المقطع ، ويغلى الخليط ، ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل .

### التقديم:

٨- توضع كل خرشوفة في طبق صغير وتفرد الأوراق بنزعها بخفة من القلب ، وتكون بها شكل وردة .

٩- تصب كمية كافية من خليط الحشو على القلب باستخدام ملعقة . ويجمل الوجه بكمية قليلة من اللانشون وأوراق البقدونس .

١٠- يقدم بجانب الطبق الشوكة والسكين حتى يمكن أكل القلب كاملاً .

### ملاحظة:

يمكن استخدام نفس الشكل مع تغيير نوع الحشو حسب الذوق . وإليك بعض الحشوات المقترحة :

- وضع ملعقة أو اثنتين من اللحم المفروم المعصج . وتصب فوقها كمية من سلطة اللبن الزبادي .

- استخدام خلطة المحشى الناضجة المكونة من الأرز واللحم المفروم واليصل والبقدونس ، وتصب فوقها كمية من سلطة لبن الزبادي .

- كمية مناسبة من الخضر المسلوقة السوتيه ( بسلة وجزر ) مع المايونيز .

## ورق العنب ( النباتي )

المقادير : نصف كيلو ورق عنب - فنجان من الأرز - بصلتان متوسطتان

مفريتان - نصف فنجان من زيت الزيتون أو زيت الذرة - نصف

كيلو طماطم مبشورة ناعما - ملعقة صغيرة نعناع جاف - ملعقة

صغيرة من صلصة الطماطم - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون -  
ملعقة صغيرة من السكر - ربع ملعقة صغيرة قرفة - نصف كأس من  
المكسرات المقرومة ومن الممكن الإستغناء عنها - ثلاث ملاعق  
بقدونس مفري - ثمرة فلفل أخضر مفري ناعماً - ربع ملعقة صغيرة  
فلفل أسود - نصف فنجان من الماء .

### التزيين :

حسب الذوق من الممكن بقطع الفلفل وشرائح قشور الليمون وأوراق البقدونس  
الأخضر .

### الطريقة :

- ١- يوضع ورق العنب المغسول في ماء مغلي ، ويرفع بسرعة قبل أن يتمزق .
- ٢- تجهز أوراق العنب بمفردها وفصل اعناقها ، ويراعى أن يكون وجهها  
المعرق إلى أعلى .
- ٣- يجهز خليط الحشو كالتالي ، يقلى البصل في قابِل من الزيت حتى يحمر قليلاً  
، ثم يضاف إليه الأرز المغسول مع استمرار التقليب حتى يصفر لونه .
- ٤- تضاف كمية قليلة من الماء ، ويقلى الأرز بين فترة وأخرى ويترك على النار  
حتى يتشرب الماء وينضج الأرز ( نصف نضج ) .
- ٥- يرفع الوعاء من على النار ، وتضاف إليه بقية المقادير ثم تخلط جيداً .
- ٦- توضع ملعقة من الحشو في كل ورقة عنب وتلف بحرص .
- ٧- يُجهز وعاء آخر بتبطينه ببعض أوراق العنب وعروقه ، ويصب فوقها قليل  
من الزيت ثم يرص أوراق العنب الملفوفة .
- ٨- يغطى الوعاء بطبق ( يتحمل الحرارة ) أصغر منه مع وضع ثقل فوقه ثم  
يغمر بماء به قليل من الملح والزيت وعصير الليمون .
- ٩- ويرفع الوعاء على نار معتدلة حتى يغلي ، ثم يترك لينضج على نار هادئة ،  
ويتم تزويد الوعاء بالماء كلما احتاج حتى ينضج ورق العنب المحشو .

## فطيرة السبانخ ( الإسفناخ )

المقادير : ٧٥٠ جم أي ثلاث أرباع كيلو سبانخ طازجة - فنجان من البصل  
الأخضر المقروم ناعماً - ربع فنجان من زيت الزيتون ( ويمكن



استخدام زيت الذرة بدلاً منه ) - فنجانان من جبن فيفا مهروسة ( أو  
جبن أبيض طازج مهروس ) - ربع فنجان من الشبت المفروم -  
بيضتان مخفوقتان - ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون -  
ملح - فلفل أسود - ١٠ رقائق جلاش - نصف فنجان من زيت  
الزيتون ( ويمكن استخدام زيت الذرة بدلاً منه ) .

### الطريقة :

- ١- تغسل السبانخ جيداً ، وتخلص من السيقان الخشنة ، ثم تقطع أوراق السبانخ بالسكين وتوضع في ١ء كبير .
- ٢- يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة من ٧ - ٨ دقائق مع هز الإناء من حين لآخر أو تقليب السبانخ بالشوكة حتى تذبل وتخرج عصارتها ثم تصفى جيداً بمصفاة مع الضغط المتكرر بالملعقة للتخلص من العصارة .
- ٣- يوضع الزيت في المقلاة وترفع على النار حتى يسخن ، فيضاف البصل الأخضر ويحرك حتى يصبح طرياً .
- ٤- يضاف الزيت والبصل إلى السبانخ وكذلك الجبن والشبت والبيض وجوزة الطيب ثم تخلط المقادير جيداً وتتبّل بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق . وبذلك تكون الحشوة جاهزة للاستخدام .
- ٥- تفتح الجلاش ، وتقسّم إلى نصفين بالعرض فتحصل على قطع بمقاس ٢٠ سم × ٣٠ سم ، توضع فوق بعضها بغطوة نظيفة حتى لا تجف .
- ٦- نأخذ رقيقة عجين وندهنها بقليل من الزيت ونطويها إلى نصفين لنحصل على شريحة بعرض ١٠ سم ، ندهن ثانية بالزيت ويفرش فوقها حوالي ملىء ملعقتي طعام من الحشوة على أحد الجانبين بحيث نترك الطرفين بدون حشو . نثنى الأطراف إلى الداخل وتلف بإحكام ثم نثنى اللفافة حلزونية . وترص في صينية فرن مدهونة بالزيت . وتكرر العملية مع باقي الرقائق .
- ٧- يدهن السطح بقليل من الزيت وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون .
- ٨- نقدم ساخنة أو باردة وإذا أردنا استخدامها باردة نستعمل الزيت بدلاً من الزيت .

**ملاحظة :** يمكن تجهيز هذا الصنف وحفظه في الفريزر بأن تجهز الفطائر وبدلاً من رصها في صينية فرن توضع على رقائق معدنية ( فويل ) ويدهن

الوجه بالزبد وتوضع في الفريزر حتى تتجمد فقط أي لمدة قصيرة ثم تخرج بعناية وترص في وعاء بلاستيك مع وضع طبقات من البلاستيك الخفيف بين كل طبقة وأخرى ثم يغلق الوعاء بإحكام ويحفظ في الفريزر . وعندما نريد تقديمها ترص الوحدات على صينية الفرن وتوضع في فرن حار نوعاً لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

## خبز بالخضر

**المقادير :** باكو خميرة بيرة جافة أو قطعة في حجم ثمرة عين الجمل - ربع كوب ماء دافئ - ٢ ملعقة سكر - ربع كوب لبن حليب دافئ - ربع كوب زبدة - بيضة - ملعقة صغيرة ملح - جوزة الطيب - ٥٠ كوب من الدقيق - ١٥ كوب من بيوريه الخضر .

### الطريقة :

- ١- تخلط الخميرة بالماء الدافئ والسكر وتترك نحو ١٥ دقيقة حتى تختمر .
- ٢- يضاف اللبن الحليب الدافئ والزبدة والبيض والملح وجوزة الطيب وبيوريه الخضر ويخلط الجميع جيداً .
- ٣- يضاف ٣ أكواب من الدقيق مع الخلط الجيد إما بالمضرب الكهربائي أو بملعقة خشبية ثم نبدأ بإضافة كوبين من الدقيق تدريجياً لنحصل على عجينة مناسبة .
- ٤- ترفع العجينة على مسطح مرشوش بالدقيق جيداً ، وتعجن حتى تنعم ( من ١٠ - ١٥ دقيقة ) مع ملاحظة استخدام أقل كمية من الدقيق ، بحيث تكفي لمنع التصاق العجينة بالمسطح .
- ٥- تنتقل العجينة إلى وعاء مدهون بالزيت ، وتقلب على الوجه الآخر فيصبح السطح مدهوناً .
- ٦- تغطى بغطاء من البلاستيك وتترك حتى يتضاعف حجمها لمدة ساعة ونصف الساعة ، يضغط على العجينة بشدة بقبضة اليد ( يضرب ) ثم تعجن بخفة على لوح مرشوش رشاً خفيفاً .
- ٧- تقسم العجينة إلى قسمين . أي وعاء له شكل معين أو سلة مستديرة يرش جيداً

- بالدقيق ويوضع فيها نصف كمية العجين ويرش السطح بملعقة من الدقيق - يغطى الوعاء ويترك العجينة نحو ٤٥ دقيقة لتختمر .
- ٨- ثم تقلب على صاج مدهون وتخبز في فرن ٣٥٠ لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة .
- يشكل الجزء الآخر في وعاء مختلف الشكل ويمكن أيضاً تشكيله في الصاج مباشرة على شكل رغيف خبز الطويل وفي هذه الحالة يغطى الصاج بغطاء من قماش النايلون دهون بالزيت ناحية الرغيف .
- وهنا اخترنا لك نوع من أنواع البوريه وهو بوريه البنجر : وطريقته كالآتي :

نصف كيلو بنجر يغسل ويقطع الجزء العلوي ويقسم إلى ٤ أجزاء ، يسلق في كمية قليلة من الماء مع ملاحظة تغطية الإناء لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة ، مع إضافة ملعقة من عصير الليمون أو الخل في منتصف مرحلة النضج . يصفى من الماء ويبرد ثم يقشر ويضرب بالخلط .

أوبوريه الجزر وطريقته كالآتي :

نصف كيلو جزر يغسل ويقطع حلقات ويسلق في كمية قليلة من الماء مع ملاحظة تغطية الإناء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم يصفى من الماء ويبرد ثم يضرب بالخلط .

## الكوسة السوتيه

المقادير : نصف كيلو كوسة صغيرة - حزمة بقودونس مفرية - ٢ فص ثوم - ٣ ملاعق زيت ذرة أو سمن - ملح - فلفل أسود .

### الطريقة :

- ١- تقطع الكوسة قطع كبيرة أو تترك صحيحة مع عدم تقشيرها .
- ٢- تسلق في ماء وملح حتى تنضج نصف نضج وتصبح متماسكة أي غير مهيبة .
- ٣- نخرجها من ماء السلق وتوضع في حلة ونضع عليها الزيت والثوم ونشوح على نار هادئة حتى يصفر لونها قليلاً ويتم نضجها . وإذا احتاجت ماء نضع لها قليلاً قليلاً .
- ٤- نخرج الكوسة وتوضع في طبق التقديم وتُجمل بالبقودونس وتقدم ساخنة .



قسم

اللحم

## لقائف لحم البفتيك الحشو

**المقادير:** ١ كيلو لحم أحمر بفتيك - ١ كوب بهريز أو عصير طماطم - ٢ فص ثوم - ١ ملعقة كبيرة س - عصير ليمون - عصير بصل - ملح وفلفل - مستردة .

**الحشو:** ٣ ملاعق عصاج أو نصف كيلو خضر مشكلة مقطعة - ملعقة بقدونس مفري - ملح وفلفل .

### الطريقة :

- ١- تدق قطع البفتيك وتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون والمستردة .
- ٢- تحشى كل قطعة بالعصاج وتلف بالخيط أو تشوح الخضر فى حالة إستخدامها مع ملعقة سمن ويضاف إليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
- ٣- تحمر وحدات البفتيك مع فصين الثوم وملعقة السمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز أو عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج .
- ٤- ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم مع الارز وتصب حولها الصلصة المتبقية.

## الكباب المشوى

**المقادير:** ١ كيلو لحم ضانى قطع - ٣ حبات طماطم جامدة - ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم - عصير ٢ ليمونة - ١ بصلة مبشورة - ربع كوب زيت ذرة - ملح - فلفل - بهارات

### الطريقة :

- ١- تتبل قطع اللحم بالبصل والتوابل والصلصة وعصير الليمون وتترك فى التلاجة ليلة كاملة .
- ٢- توضع قطع اللحم فى أسياخ وتشك الطماطم الجامدة بين القطع وتشوى مع الطماطم على الفحم وتقلب من وقت لآخر حتى يتم النضج .

٣- تقدم ساخنة إلى جانب السلطة والبطاطس المحمرة .

## طريقة عمل الهامبورجر

**المقادير :** نصف كيلو لحم مفروم - نصف كوب بقسماط - ١ بصلة كبيرة  
مبشورة - ١ بيضة - نصف كوب عصير طماطم - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- تخلط جميع المقادير جيداً وتشكل دوائر متوسطة السمك .
- ٢- ترص في صينية وتوضع في الفرن تحت الشواية حتى يحمر الوجه ثم تقلب ليحمر الوجه الآخر .
- ٣- تقدم ساخنة .

## كفتة عمر الخيام

**المقادير :** كيلو لحم ضأن من الفخذ أو الكتف - بصلتان متوسطتان مفرومتان  
ناعماً - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - بهار - جوزة الطيب -  
قطعة متوسطة من الفحم - بقدونس مفروم للتقديم .

### الطريقة :

- ١- ينزع الجلد والعروق من اللحم ويفرم مدة واحدة .
- ٢- تدعك البصلة جيداً بالتوابل ثم تخلط مع اللحم ويقلب الخليط حتى يتجانس .
- ٣- تشكل الكفتة على السبخ على هيئة أصابع ثم تنزع باحتراس من على السبخ .
- ٤- يسبح السمن من صينية ، وترص وحدات الكفتة وتغطي ، وتترك على نار هادئة مع تقلبها من حين لآخر . وقد يضاف قليل من الماء حتى لا يتم النضج .
- ٥- ترفع الصينية من فوق النار .
- ٦- توضع ملعقة كبيرة من السمن السائح في فنجان قهوة صغيرة ويوضع الفنجان في وسط صينية الكفتة ثم توضع قطعة من الفحم المتوهج في الفنجان . ويحكم غطاء الصينية ثم تغطي بغطاء نظيفة وتترك لمدة

١٠ - ١٥ دقيقة .

٧- يرفع الغطاء وينزع الفحم من السمن ويرش فوق الكفتة ثم تغطى وتسخن

على نار هادئة .

٨- تقدم على فرش من البقدونس وتجميل بشرائح من الليمون .

## طريقة صنع (الخواوشى)

**المقادير :** للعجين : ٣ كوب دقيق - ملعقة صغيرة ملح - قطعة خميرة بييرة +

ماء - ١ كوب زبادى

**كفتة اللحم المقادير :** نصف كيلو لحم مفروم - ٣ ملاعق سمن - ٢

ملعقة طحينة - ملح - فلفل - بهارات - ١ بصلة كبيرة مبشورة -

ملعقة خل أو ليمون - ثمرتان طماطم .

### الطريقة :

١- ينخل الدقيق والملح ويعمل حفرة فى الوسط ، تذوب الخميرة فى كمية

صغيرة من الماء الدافىء ويضاف اليها الزبادى وتقلب ثم تصب فى حفرة

الدقيق ويعجن جيداً ويترك الخليط لمدة نصف ساعة .

٢- تقطع العجينة قطعاً صغيرة بحجم البيضة وتغطى .

٣- يقدح السمن ويحمر فيه البصل قليلاً ثم يضاف اللحم والبهارات وتترك على

نار هادئة لمدة ١٠ دقائق .

٤- تقطع الطماطم قطعاً صغيرة ويضاف اليها الخل والطحينة .

٥- تفرد كرات العجينة فى صينية مدهونة على شكل رغيف صغير وتحشى فى

الوسط باللحم .

٦- تدخل الصينية فى فرن حار لتتضج ثم تقدم ساخنة .

## فتة اللحم بالزبادى والطحينة

**المقادير :** كيلو لحم من : "الموزة" مسلوق - كوب أرز أبيض مفلفل - رغيف

خبز عربى محمص ومقطع مربعات صغيرة - ملعقتان كبيرتان

صلصة طماطم - ملعقتان صغيرتان ثوم مفروم - ملعقتان كبيرتان  
زبد - نصف كوب طحينة - ٤ أكواب زبادى - ملعقة صغيرة عصير  
ليمون - ٣ ملاعق كبيرة خل - ملح وفلفل حسب الرغبة .

**التجميل :** - ملعقتان كبيرتان لوز مقشور ومحمص فى السمن خفيفا -  
ملعقتان كبيرتان صنوبر مقشور ومحمص فى السمن خفيفا .

### الطريقة :

- ١- تخلط الطحينة مع عصير الليمون ونصف ملعقة صغيرة من الثوم ورشه من  
الملح والفلفل ويقلب الاناء بالشوكة جيدا مع قليل من الماء .
- ٢- يضاف الزبادى الى الطحينة ويقلب الخليط حتى يتجانس .
- ٣- يحمر الخبز المقطع فى قليل من السمن ويوضع على ورقة تمتص المادة  
الدهنية الزائدة .
- ٤- يغلى مقدار من مرق اللحم المصفى ويضاف اليه صلصة الطماطم ويعاد  
تتبيله ويسقى به الخبز .
- ٥- يصب مزيج الطحينة باللبن فوق الخبز بحيث يغطيه تماما .
- ٦- يوضع الأرز ساخنا فوق الخبز باللبن والطحينة ويوزع على الوجه .
- ٧- تجهز صلصة الثوم . يحمر الثوم المفروم فى السمن حتى يصفر لونه ،  
يضاف اليه الخل ويتبل .
- ٨- ترش صلصة الثوم فوق الارز .
- ٩- ترص "اللحم الموزة" ساخنة فوق الأرز ويجمل الطبقة باللوز والصنوبر  
المحمص ويقدم ساخنا .

## الرسـتو

**المقادير :** كيلو عرق لحم قطعة واحدة - ربع كيلو جزر - ربع كيلو بصل -  
رأس ثوم - نصف كوب صلصة صويا - نصف كوب خل - ثوابل -  
سمن - كوب كرفس .

### الطريقة :

- ١- يغسل العرق ويربط بالخيط جيدا حتى يبقى على شكله .
- ٢- يقدح السمن ويحمر اللحم جيدا من جميع الجهات .



- ٣- يقطع الجزر مكعبات وكذلك البصل ويقشر الثوم
- ٤- يحمر البصل والجزر والثوم مكان اللحم تحميرا جيدا .
- ٥- يوضع اللحم المحمر على خليط الخضر وكذلك الكرفس .
- ٦- يضاف الماء وتغطى وتترك لتتضج وعند قسرب النضج . يضاف الخل وصلصة الصويا وتقلب حتى يتشرب الخل وصلصة الصويا .
- ٧- يضاف قليل من الماء وتغلى وترفع اللحم وتترك لتبرد .
- ٨- توضع فى طبق التقديم ويصب عليها خليط الخضر ويجمل الطبق وتقدم كما هى أو تقطع حلقات رفيعة .

## رستو المنديل

- المقادير:** نصف كيلو لحم مفروم - ٢ بصلة مفرية - قطعة خبز أفرنجى بايت - ٣ بيضة - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- ١- تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل ويضاف اليها اللحم للمفروم والخبز الأفرنجى المفروك ربيع جدا ويعجن بالبيض المربوب بالملح والفلفل .
- ٢- يفرد المنديل ويوضع الحشو ويلف جيدا ويوضع فى صينية مستطيلة مدهونة السمن ويدخل الفرن حتى تمام النضج .

## جلاش باللحم

- المقادير:** نصف كيلو جلاش - مقدار من اللحم العصاج - ٢ بصلة - سمن - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- ١- تفرد ورقة الجلاش على اثنين وترش بالسمن السايح ويوضع اللحم العصاج على طرف الجلاش وتلف كالاصبع الطويل وتقطع قطعاً مناسبة وترص فى صانية مدهونة بالسمن حتى ينتهى المقدار
- ٢- ويدهن الوجه بقليل من السمن السايح ثم توضع فى فرن هادىء حتى تتضج

وتترك لتبرد وتقدم مع السلطة الخضراء .

## شيش لافوه من المطبخ الفرنسي

**المقادير :** نصف كيلو لحمه ضاني + ٢ بصلة + ٢ حبة طماطم + ٥ فصوص  
ثوم + ملعقة خل + ملح + ملعقة زيت + فلفل أسود .

### الطريقة :

- ١- نحضر اللحم الضاني ويقطع قطع صغيرة ثم يبشر البصل بالمبشرة .
- ٢- تبشر الطماطم بالمبشرة ثم نضع الأثنان البصل والطماطم في وعاء ونضيف عليها الثوم المفروم والملح والفلفل الأسود والخل والزيت .
- ٣- يخلط الجميع وتوضع اللحم عليهم وتترك لمدة نصف ساعة على الأقل .
- ٤- نحضر أشياش كي نضع بها اللحم وترص اللحم على الشيش وتوضع على الفحم أو جريل وتترك لحين نضجها مع مراعاة أن تكون النار هادئة لكي تنضج جيداً .
- ٥- ترفع من على النار ونضعها في طبق التقديم مع تجميله بالبقدونس وطرشات الطماطم ويقدم .

## تورنيد وإبواج

**المقادير :** واحد ونصف كيلو لحمه من عرق الانتركوت + عدد ٣ حبات  
بطاطس + ١٠ فصوص ثوم + زبدة + ٥ ملاعق كسبرة خضراء  
مفرومة + فلفل أسود + ورقة ألومنيوم

### الطريقة :

- ١- نحضر عرق الأنتركوت ويفتح من النصف ثم نضع فيه البطاطس بعد نقشيرها وغسلها جيداً .
- ٢- نضع في الانتركوت ٣ حبات البطاطس وهي سليمة دون تقطيع ثم نضع الثوم المفروم بطول العرق مع رش الملح والفلفل الأسود مع إضافة الكسبرة الخضراء المفرومة .

- ٣- نلف عرق الأنتر كوت لفا جيداً ثم نضعه في ورق الألومنيوم مع إحكام اللق.
- ٤- يوضع في إناء به ماء ساخن على النار ويترك حتى يتم النضج بعد حوالي ساعة على الأقل ويترك حتى يبرد .
- ٥- يقطع شرائح ونحضر طاسة بها زبد ونقوم بتحمير الطرنشات ثم تقدم .

## فيليه إبواخ

**المقادير :** عرق فلتو لا يزيد حجمه عن ٢ كيلو + عدد ٥ بصلات + ٢ ملعقة فلفل أسود ناعم + ملح + حبة طماطم واحدة + زبد حوالي ٣ ملاعق .

### الطريقة :

- ١- نحضر عرق الفلتو ويلف في ورق ألومنيوم ويوضع في الفرن ويترك حتى يتم نضجه .
- ٢- نخرجه من الفرن ثم نقوم ببشر البصل بمبشرة ناعمة ثم تبشر الطماطم ونحضر طاسة ونضع بها ٣ ملاعق الزبد ونضعها على النار ثم نصفي البصل من العصير الموجود به ويكون ناشف من الماء .
- ٣- يوضع في طاسة التحمير يكون لون واحد وهو اللون البني الغامق ثم نضيف الفلفل الأسود وعصير الطماطم والملح وعصير البصل ويترك لمدة ١٠ دقائق .
- ٤- نحضر عرق الفلتو المسلوق ويقطع شرائح ويحمر في الزبد ويرص في طبق التقديم ويرش عليه الصوص الموجود بالطاسة ويقدم ساخن .

## فيليه جرفاه

**المقادير :** ١ كيلو فلتو + ٢ بصلة + ٣ حبات طماطم + ملح + فلفل أسود + ٥ ملاعق طحينة + عصير ٤ ليمونات + نصف ملعقة كمون + ٢ ملعقة زبدة .

### الطريقة :

- ١- نقوم بقطع اللحم الفلتو شرائح رقيقة ثم يقشر البصل ويقطع طرنشات ثم

- ٢- تغسل الطماطم وتقطع طرنشات .
- ٢- تحضر صنية مدهونة بالزبد ونضع بها شرائح اللحم ونضع عليها البصل والطماطم والملح والفلفل الأسود والكمون .
- ٣- نقوم بحل الطحينة بماء دافئ مع إضافة عصير الليمون ثم نوضع على اللحم ثم نقوم بوضعها في الفرن .
- ٤- نتركها حتى يتم النضج وعند تمام النضج نخرجها من الفرن ونضعها في طبق التقديم ثم نرص اللحم ويضاف معها الأرز أو البطاطس الشيبس وبعض السلطات .

## إستيك ماديير من المطبخ الصيني

**المقادير:** قطعة لحم ضاني ( من بطن الخاروف ) حوالي ٥٠٠ جرام أي بمعدل نصف كيلو ثم ٢٠٠ جرام قوانص دجاج + ١٠٠ جرام بسلة مفصصة + ملح + بهارات + حبة بطاطس + ورق الومنيوم + ٣ ملاعق زبد

### الطريقة :

- ١- تنظيف القوانص جيدا ثم تقطع مكعبات صغيرة ثم نقوم بسلقها مع البسلة الخضراء، ثم نسلق حبة البطاطس ونهرس البطاطس ونضيف إليها القوانص المسلوقة والبسلة المسلوقة والبهارات والملح .
- ٢- يقلب الجميع ثم نحضر اللحم الضاني ونفرد لها فرد جيد ونضع هذا المقدار ثم نقوم بلفها جيدا ثم نوضع في ورق السيلفر ونوضع في إناء وترفع على النار وذلك حتى يتم النضج .
- ٣- نستخرجها من الماء ونترك حتى تبرد جيدا ثم ننزع من عليها ورق الالومنيوم ثم تقطع شرائح ثم نحضر طاسة ونضع بها مقدار الزبد ونضع طرنشات اللحم للتحمير ثم نوضع في طبق التقديم وتقديم ساخنة .

## إستيك جونداي

**المقادير :** نصف كيلو لحم ماعز من الفخذة + عدد ٥ طماطم + عدد ٣ بصل + ٣ حبات فلفل رومي + نصف رأس ثوم + ملح + فلفل + ٣ ملاعق زبد .

### الطريقة :

- ١- تقطع لحم الماعز شرائح رقيقة جداً ثم تغسل الطماطم وتقطع طرنشات ثم يقطع البصل أيضاً طرنشات ثم الفلفل الرومي يقطع أيضاً طرنشات .
- ٢- نقوم بدعك الثوم المفروم والطماطم والبصل مع الفلفل واللحمة والفلفل الأخضر .
- ٣- نحضر صنية وتدهن جيداً بالزبد ثم يوضع بها كل هذه المكونات ويغطى الوجه بورق السليفر .
- ٤- ندخلها الفرن حتى تمام النضج ونتركها لمدة ساعة ثم بعد نخرجها نقدم مع الأرز والسلطات وسلطة الطحينة .

## إستيك جورناي

**المقادير :** ١ ك لحم بقري + ٣ بصلات + شمر أخضر + كزبرة خضراء + نصف رأس ثوم + ٣ بيضات + دقيق + بقسماط + ملح + بهارات + ٥ ملاعق زبد + طرنشات الطماطم + كرنشات خيار للتجميل .

### الطريقة :

- ١- نحضر اللحم ويفرم عليه البصل والشمر والكزبرة والثوم ثم يخلط الجميع جيداً بعد الفرغ ثم نضع الملح والفلفل والبهارات .
- ٢- نقوم بعمل اللحم كور ونقوم بطبطيطها باليد كي تصبح مثل الهمبورجر .
- ٣- نحضر طاسة ونضع بها الزبدة ثم نغمر اللحم في الدقيق والبيض والبقسماط ثم نحمّر في الطاسة وهي على النار .
- ٤- وعند تمام النضج نحضر طبق التقديم ونضع فيه بقدونس ونرص فوقه اللحم المحمر ونقدم ساخنة مع باقي الأطباق .

## إستيك ديفلو

**المقادير :** قطعة لحم أنتر كوت - ملعقة زبد - ملح - فلفل - ملعقة صلصة طماطم .

### الطريقة :

- ١- نحضر قطعة اللحم الأنتر كوت ثم نشرح شرائح رفيعة .
- ٢- نحضر الملح والفلفل الأسود وملعقة الصلصة تتبل بها اللحم .
- ٣- نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبد وترقع على النار .
- ٤- نضيف إليها شرائح اللحم المتبل ثم نقلب على الوجهين حتى تمام النضج .
- ٥- وعند الإنتهاء من المقدار نحضر طبق التقديم ونفرشه بالبقدونس ونضع عليه اللحم الساخن ويقدم .

## كرات اللحم بالليمون والنعناع

**المقادير :** ٤/٣ كيلو لحم مفروم - بيضتان - ربع كوب دقيق - ملعقة من نعناع جاف مفروك - ملعقة شاي ملح - ملعقة شاي فلفل أسود - ملعقتا زيت - ثلث كوب بقدونس مفري - كوب وثلاث أرباع بصل أخضر مقطع شرائح رفيعة - ٢ كوب مرق دجاج - ثلث كوب عصير ليمون - ملعقة كورن فلور - ملعقة كورن فلور - ملعقة ماء - فرع نعناع أخضر .

### الطريقة :

- ١- يضاف إلى اللحم المفروم البيض والنعناع والملح والفلفل وتخلط معا . ثم يضاف الدقيق ويخلط الجميع جيدا .
- ٢- يقسم خليط اللحم إلى كرات وترص في صاج فرن غير مدهون ، وترج في فرن درجة حرارة ٥٠٠ ، لمدة ١٠ دقائق أو حتى تحمر الكرات .
- ٣- في أثناء وجود كرات اللحم في الفرن ، يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة ، ثم يضاف له المقدونس ، و ١ ونصف كوب من البصل الأخضر ، ويحرك من أن لآخر حتى يلين البصل . ثم يرفع الإناء من على النار ويترك

جانبا .

- ٤- ترفع وحدات اللحم الناضجة من الصاج ، وترص على طبقة من الأرز الناضج ويحتفظ بها دافئة .
- ٥- نتخلص من المادة الدهنية الموجودة بالصاج ، ثم نضع فيه كمية قليلة من المرق حتى تساعد على كشط بقايا اللحم الملتصقة بالصاج ، ويضاف الناتج إلى إنباء البصل والمقدونس ، ثم نضيف باقي المرق وعصير الليمون .
- ٦- يرفع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي .
- ٧- تضاف ملعقة الكزبرة فلور إلى ملعقة من الماء في كوب صغير وتقلب معا ثم تضاف إلى الخليط الذي على النار مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين أو ثلاث ، ليصبح قوامها سميكاً نوعاً .
- ٨- يصب الخليط على كرات اللحم ، ويجمل بباقي البصل الأخضر المقطع وفرع النعناع الآخر ، ويقدم ساخناً .

## كرات اللحم بصلة الطماطم

- المقادير :** نصف كيلو لحم مفروم - بصلة صغيرة مبشورة ناعماً - ٣-٤ ملاعق مسحوق أرز ( أرز ناعم مدقوق ) ٤ فصوص ثوم مدقوق ناعماً - ملح - فلفل أسود - مادة دهنية للتحمير - ٢ كوب من عصير الطماطم - فلفل خضراء - فلفل حمراء .

### الطريقة :

- ١- يضاف إلى اللحم البصلة المبشورة ومسحوق الأرز والثوم والملح والفلفل ، ويعجن الخليط باليد جيداً ثم يقسم إلى كرات متوسطة الحجم .
- ٢- تسخن المادة الدهنية في إناء للتحمير ، وتحمّر فيها الكرات من جميع الجهات .
- ٣- تصفى المادة الدهنية المتبقية من التحمير في إناء طبخ ، وتسخن جيداً ، ثم يضاف لها عصير الطماطم وتبلى وتترك لتغلي مدة ٥ دقائق .
- ٤- تضاف كرات اللحم والفلفل الأخضر والأحمر المقطع ، وتغطى وتترك على النار حتى تنتشر الكرات الطماطم ويغلظ القوام " السوس " المتبقي وتقدم ساخنة .

**ملاحظة:** للحصول على كرات اللحم المتساوية الحجم يمكن تشكيل اللحم على شكل اسطوانة ، ثم تقطع بالسكين على مسافات متساوية ، ثم تكور باليد .

## فخذ الضأن بالمسطرده ( الخردل )

**المقادير:** فخذ ضأن أو ماعز ، وزنها ٢ أو ٣ كيلو جرام - رأس ثوم صغيرة - نصف كوب مسطرده مجهزة - ملعقة كبيرة من صلصة الصويا ( ويمكن الاستغناء عنها ) - نصف ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون - ربع كوب زيت - ملعقة صغيرة حصى لبان .

### المقادير:

- ١- تغسل الفخذ ، وتجفف جيداً من الماء وتعمل بها شقوق صغيرة بالسكين ، ويوضع في كل شق فص من الثوم المقشور . وفي إناء صغير توضع المسطرده وربع ملعقة الثوم المفري والزيت والجنزبيل وحصى اللبان و صلصة الصويا ( في حالة وجودها ) وتخلط جميع المقادير معاً .
- ٢- باستخدام الفرشاة تُدهن الفخذ بخليط المسطرده من جميع الجهات وتترك لمدة ساعة قبل زجها في الفرن الساخن .
- ٣- توضع في فرن ٣٢٥ ويفضل وضع الفخذ فوق شبكة على الصينية حتى تحمر جيداً من كل الجهات ويتساقط السائل في الصينية .
- ٤- يختبر النضج بغرس شوكة فيها فتخرج بسهولة وتكتسب لونا ذهبيا .
- ٥- تترك بعد خروجها من الفرن حتى تهدأ حرارتها ثم تقطع شرائح رفيعة نوعاً وترص في طبق التقديم .
- ٦- يصب السائل المتساقط بالصينية في إناء صغير ويسخن عند التقديم ويقدم في إناء منفصل بجانب اللحم .

## مشروم باللحم المفروم

**المقادير:** ٢ ملعقة كبيرة زيت - ٤ فصوص ثوم مفروم - بصلة متوسطة الحجم مبشورة - ربع ك لحم مفروم - ثلاث أرباع كوب مشروم مقطع حلقات - كوبين من عصير الطماطم - نصف ملعقة صغيرة فلفل حلو مجفف مسحوق (بابريكا) - ملح - فلفل أسود .



## غطاء الوجه :

ملحقتان من الزبد - نصف كوب دقيق - ربع كوب جبن شيدر مبشور -  
ملعقة كبيرة بذور عباد الشمس مقشرة ( وهو ما يعرف بـ اللب السوري  
ويمكن الإستغناء عنه ) .

## الطريقة :

١- يجهز المشروم وذلك بالتخلص من الحراشيف والزوائد وجزء من السابق ،  
ثم يغسل باستخدام ماء نظيف بارد مرتين ويجفف بسرعة ، ثم يقطع إلى  
حلقات مع مراعاة - ييزه قبل الطهي مباشرة .

٢- يسخن الزيت ويضاف إليه الثوم والبصل ويقلب من ٢-٣ دقائق ، ثم يضاف  
اللحم المفروم ، ويقلب حتى يتشرب ماءه ثم يضاف المشروم وعصير  
الطماطم و"البابريكا" والملح والفلفل ويغطى الإناء ويترك ليغلي لمدة ٥-٦  
دقائق أخرى .

٣- يصب الخليط في طبق فرن ثم نبدأ في إعداد غطاء الوجه .

٤- نترك الزبد مع الدقيق ( زبد جامد مقطع إلى قطع صغيرة) بأطراف الأصابع  
حتى يختفي الزبد في ذرات الدقيق .

٥- ثم يضاف الجبن المبشور وبذور عباد الشمس ( في حالة استخدامها ) وتخلط  
معا بأطراف الأصابع أيضا ، لأننا لا نحتاج إلى عجينة متماسكة ولكن إلى  
ذرات من الخليط مثل حبات الأرز .

٦- يفرش الخليط على وجه إناء الفرن ، ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة  
٢٠ دقيقة، أو حتى يحمر السطح . ويقدم ساخنا .

يستغرق إعداد هذه الوجبة نحو ٢٥ دقيقة فقط ، وتحتاج إلى ٢٠ دقيقة للنضج  
أي أنه يتم إعدادها في أقل من ساعة واحدة .

## سوتيه المشروم

المقادير : ربع ك مشروم طازج - ملعقة زبد - بصلة صغيرة مفرومة -  
بقدرونس مقطع صغيرا - عصير ليمون - ملح - فلفل .

## الطريقة :

١- يجهز المشروم كما ذكرنا سابقا .

٢- تحمر البصلة في الزبد لمدة دقيقتين ثم يضاف المشروم ويحمر حتى يصبح

ذهبي اللون ( ٥ دقائق ) . يرفع من على النار ويتبل بعصير الليمون والملح والفلل والبقدونس ، ويقدم ساخناً .

## عجة باللحم المفروم

**المقادير :** ٦ بيضات كبيرة - ربع ك لحم مفروم - بصلة متوسطة الحجم مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزيت - ملعقة كبيرة دقيق - ملعقة كبيرة بقودونس مفري - ملح - فلل حسب الرغبة .

### الطريقة :

١- تحمر البصلة المفرومة في ملعقة سمن ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب اللحم ماءه وينضج ويتبل بالملح والفلل ( عصاج ) .  
٢- يكسر البيض في إناء عميق ويخفق بالشوكة ( أو يخفق بالمضرب الكهربائي ) ثم يضاف له البقدونس والدقيق والملح والفلل وتخفق جميع المقادير معاً .  
٣- نضيف العصاج وتمزج المقادير جيداً ( بالشوكة ) .  
٤- نضع الكمية المتبقية من السمن في طاسة القلية وعندما تسخن نصب الخليط ويترك على نار هادئة حتى يجمد السطح السفلي والحواف ويحمر بلون وردي .

٥- يقلب قرص العجة باستخدام المقلاة الخاصة بذلك المكونة من جزئين أو باستخدام سكين عريضة مثل التي تستخدم في تقديم المكرونة .  
٦- تترك على نار هادئة حتى يحمر الوجه الآخر وتقدم في طبق مزين بأوراق الخس والبقدونس أو شرائح الليمون والبقدونس المفري .  
يمكن مضاعفة الكمية ، ويصب في صينية مدهونة بحيث يكون ارتفاع الخليط حوالي ٤ سم ، ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يجمد البيض ويترك حتى يبرد ، ثم يقطع إلى شرائح ويرص في طبق التقديم ويزين .

## سوفليه البطاطس مع كبد بانيه

### أولاً سوفليه البطاطس :

- ١- تقشر البطاطس ، وتقطع إلى قطع مستطيلة رقيقة يبلغ سمكها بضعة ملليمترات ، وتغسل القطع نماء ، وتشتطف أخيراً بالماء الدافئ ، ثم تنشل وتجفف ، أو تترك لبضع دقائق في مصفاة حتى نتخلص من آثار الماء .
- ٢- توضع كمية غزيرة من الزيت في إناء التحمير ، ويفضل أن يكون الإناء عميقاً ، وعندما يسخن الزيت ( قبل أن يغلي ) نضع البطاطس ، ونتركها حتى تلين ، تزداد النار وتقلب البطاطس حتى تنتفخ جميعاً ولا تحمر ، ثم تنشل ، ويترك الزيت على النار ليصل إلى أعلى درجات الحرارة .
- ٣- توضع فيه البطاطس من جديد مع التقليب . تنشل البطاطس ، ويعاد وضعها في الزيت أكثر من مرة ، وهذه العملية من شأنها أن تزيد إنتفاخ البطاطس وتجعل مذاقها مختلفاً . ( يمكن استخدام مصفاة سلك كبيرة وعميقة أو سلة من الأسلاك ثباع خصيصاً لهذا الغرض ، وتوضع البطاطس بداخلها فيسهل إنتشالها وإعادتها وذلك بتحريك المصفاة فقط ) .
- ٤- بعد التحمير ترفع البطاطس من الزيت ، وتوضع على ورقة لتشرب ما بها من زيت ، ثم ينثر عليها بعض ملح المائدة وتقدم مع كبد بانيه .

### كبد بانيه

- ١- يقطع الكبد شرائح سميكة نوعاً أكثر من نصف سم . تغلى كمية من الماء وتصب على شرائح الكبد وتترك في الماء لمدة ٥ دقائق حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .
- ٢- تصفى الشرائح من الماء جيداً وتجفف من مائها بفوطة نظيفة أو فوطة ورقية . وتبتل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، وتترك لمدة ساعة قبل التحمير .
- ٣- تحمر شرائح الكبد في السمن بعد وضعها في البيض المخفوق ثم وضعها في الخبز الجاف المحمص المطحون ( البقسماط الناعم ) .

٤- وتقدم في طبق بعد تجميلها بالسلطة الطازجة التي تحتوى على عناصر غذائية لازمة لاكتمال العناصر الغذائية الموجودة في هذه الوجبة .

## البيف برجر الحشو ورغيف اللحم

**المقادير :** نصف كيلو لحم مفروم - بيضة - ربع كوب خبز محمص مدقوق (البقسماط) - بصلة صغيرة مبشورة ناعما - قليل من الفلفل الأسود - ملعقة صغيرة من الملح - بهارات حسب الرغبة .

**مقادير الحشوة :** كوب جبن شيدر مبشور - ٢ ملعقة زبد - ملعقة ونصف كتشب - نصف ملعقة معجون مسطردة - ملعقة بصل أخضر مقطع صغيرا جدا .

### الطريقة :

- ١- تخلط مقادير البيف برجر جيدا ماعدا الملح ، ثم يُقسَم الخليط إلى ٨ أقسام متساوية .
  - ٢- تُكور كل قطعة وتوضع في كيس بلاستيك مبتل بالماء ويضغط عليها باليد أو بخشبة فرد العجين .
  - ٣- حتى يتكوّن قرص مستدير سمك نصف سم تقريبا ، وهكذا إلى أن نحصل هلى ٨ أقراص متساوية .
  - ٤- تُجهز الحشوة وتخلط جميع المقادير معا وتقسّم إلى ٤ أقسام .
  - ٥- تُوضع الحشوة على أربع وحدات من الأقراص مع مراعاة الابتعاد عن الأطراف . ثم يُبلل الأطراف بالماء ، وتغطى بالأربعة الأقراص الأخرى وتقل جيدا بالضغط على الأطراف بالأصابع .
  - ٦- يُسخن إناء التحمير ويُرش بالملح وترص به الأربع وحدات ، وتترك على نار متوسطة الحرارة حتى تبدأ في الاحمرار وتقلب على الجانب الآخر .
- من الممكن أن تقدم سندوتشات أو أطباق مع البطاطس المحمرة .

## فخذ ضأن شرقي

**المقادير:** فخذ ضأن تزن من كيلو وربع إلى كيلو ونصف - ربع ك لحم ضاني مفروم خشن - كوبان أرز - ملعقة كبيرة سمن - بصلة متوسطة الحجم - ٥ بصلات صغيرة (أورمة) - ثمرتان من الجزر الأصفر - ملح - فلفل أسود - رشّة قرفة ناعمة - ملعقة كبيرة دقيق - كوب من الماء أو البهريز .

### الطريقة :

- ١- يغسل الفخذ جيداً ويتبل بالملح والفلفل الأسود ويرش بالقرفة .
- ٢- يوضع في صينية فرن أو صاج بحيث تكون طبقة الدهن لأعلى والعظمة لأسفل حتى يبقى الفخذ ليناً عندما ينصهر الدهن عليه ، كما يحميه من الاحتراق .
- ٣- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة (٣٠٠ - ٣٥٠) على الرف الأوسط للفرن ، مع ملاحظة أنه كلما كان حجم الفخذ كبيراً ، احتاج لدرجة حرارة منخفضة حتى تنفذ الحرارة إلى داخله ، قبل أن يحمر السطح الخارجي .
- ٤- بعد مرور حوالي ساعة وربع ساعة . يُفتح الفرن ويحرك الفخذ ويغطى بالدهن المنصهر في الصينية ، ويضاف إليه الجزر المقطع إلى حلقات والبصل الصغير صحيحاً بعد نقشيره .
- ٥- تكرر التغطية بالدهن المنصهر مع قلب الخضر وات مرتين أو ثلاث مرات حتى ينضج الفخذ . ويستغرق نضجه من ساعتان إلى ساعتان ونصف .
- ٦- يختبر النضج باستخدام نصل سكين رفيع في وخز أكبر عضلة ، فإذا خرج سائل أحمر كان هذا دليلاً على عدم النضج ، وإذا كان السائل أبيض كانت قريبة إلى النضج ، أما إذا تحول السائل إلى اللون الرمادي فإنه يدل على تمام النضج .
- ٧- يرفع الفخذ من النار وتكشط البواقي الموجودة وترفع الصينية على النار ثم يضاف إليها ملعقة الدقيق وتقلب جيداً ثم يضاف كوب الماء أو البهريز

- وتترك لتغلي مع التقليب المستمر ، ثم تصفى وتترك جانبا .
- ٨- يغسل الأرز وينقع في الماء الفاتر مدة ساعة .
- ٩- تبشر البصلة وتحمر في ملعقة السمن ، ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب اللحم ماءه .
- ١٠- يصفى الأرز ويضاف إلى اللحم ويقلب قليلا ثم يضاف له كوبان ونصف من الماء المملح والمتبل بالفلفل الأسود والقرفة .
- ١١- يوضع الأرز على نار قوية ليغلي ، ثم هادئة حتى يتشرب الماء جيدا .
- ١٢- يسكب الأرز بعد نضجه في طبق التقديم ويقطع الفخذ شرائح رقيقة أو قطعاً متوسطة الحجم ( حسب الرغبة ) وترص فوق الأرز .
- ١٣- يمكن تزيين الوجه برشه باللوز المقشر والصنوبر المحمرين قليلا بالزبد أو فول السوداني بعد أن يُحمَر أيضا بقليل من الزبد .
- ١٤- تقدم الصلصة ساخنة في وعاء منفصل .

## البيف برجر

- المقادير :** نصف ك لحم بقري أحمر - بصلة مبشورة - بيضة مخفوقة قليلا - بطاطس متوسطة نيئة مبشورة أو ملعقة كبيرة فتات خبز بايت - نصف ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل أسود - جوزة الطيب . ( في حالة استخدام فتات الخبز تستبدل نصف ملعقة السمن بـ ربع كوب لبن حليب ) .

### الطريقة :

- ١- يفرم اللحم مرة واحدة فقط .
- ٢- تخلط المقادير في "سلطانية" وتقلب بخفة باستعمال شوكة .
- ٣- يقسم الخليط إلى خمسة أقسام ، تشكل على هيئة كرات كبيرة - تلف الكرة في كيس "بلاستيك" مبلى ويضغط عليها بالنشابة فتصبح مستوية وتأخذ شكلا مستديرا قطره من ٦ إلى ٨ سم .
- ٤- تدهن الأقرص دهنا خفيفا بالزيت أو السمن ونشوى في طاسة ساخنة جدا أو

شواية فرن أو على الفحم .

٥- يشوى السطح السفلى لمدة خمس دقائق تقريباً ولا يقلب حتى يتم شوى السطح السفلي ، فتقليبه عدة مرات يعمل على انكماشه وجفافه .

٦- يوضع قرص " البيف برجر " الساخن على نصف الرغيف المستدير ويغطى بالنصف الآخر ، أو يوضع على شريحة التوست الساخنة المدهونة وتجمل بحلقات البصل والطماطم .

٧- يمكن استخدام الفرن بأن ترص وحدات البيف برجر في صاج مدهون ، وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها احمراراً خفيفاً ( من ٣٠ - ٤٠ دقيقة ) . أو توضع وحدات البيف برجر النيئة على شرائح من الخبز المدهون وترص في صاج ، وتطهى في الفرن أيضاً ، وتجمل قبل إخراجها من الفرن بحوالي خمس دقائق بحلقات البصل والطماطم . ولمن يفضلونه بالبصل ترص حلقات البصل على الصاج ويوضع عليها البيف برجر وتطهى في الفرن .

٨- يمكن للمرأة العاملة تجهيز كمية من البيف برجر والإحتفاظ بها نيئة ، توضع ورقة زبد بين كل وحدة وأخرى وتحفظ في كيس بلاستيك داخل الفريزر . وعند الإستخدام يوضع البيف برجر المجمد على نار هادئة جداً حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ثم ترفع درجة الحرارة تدريجياً حتى يتم النضج ويحمر السطح .

## رقائق الجلاش باللحم

**المقادير :** نصف كيلو جلاش - نصف ك لحم مفروم - بصلة كبيرة - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - كوب صغير سمن ساخن جداً - ملعقتان من جبن رومي مبشور .

### الطريقة :

١- تبشر البصلة وترفع على النار مع ملعقة السمن ، وتقلب حتى يصبح لونها أصفر ، ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب ماءه ويتبسل بالملح

والفلل .

٢- تؤخذ رقيقة من الجلاش وتفرد ثم تدهن بالسمن المقدوح ، وتفرد عليها رقيقة أخرى من الجلاش .

٣- نضع كمية من اللحم المعصج بالطول على طرف رقيقة الجلاش ، ثم تلف على شكل اسطوانة .

٤- تكرر هذه الخطوة مع باقي رقائق الجلاش .

٥- تدهن صينية مستطيلة بالسمن ، وترص فيها اسطوانات الجلاش ، ثم تقطع قطعاً متساوية ، ويرش السطح بالسمن ، ثم بالجبن الرومي المبشور .

٦- في حالة استخدام صينية مستديرة ، تقطع الاسطوانات إلى قطع متساوية ثم ترص في الصينية ، ويدهن سطح كل واحدة جيداً بالسمن ، ثم ترش بالجبن الرومي المبشور .

٧- تزعج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح ثم يرص الجلاش في طبق التقديم .

## صينية شرائح اللحم المميزة

**المقادير:** ثلاث أرباع ك لحم مقطعة رفيعة (بيف تيك) - بيضتان - خبز جاف مطحون (بقسماط) - ١٥٠ جم جبن موزاريلا أو جبن جودة شرائح - ربع كوب جبن رومي مبشور - سمن وزيت للتحمير .

**مقادير الصلصة:** ملعقتان من سمن - بصلة مبشورة - جزرة مبشورة - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملعقة صغيرة ريحان مفري ( يمكن الإستغناء عنه ) - نصف كيلو طماطم - علبة صلصة طماطم متوسطة الحجم - كوبان من مرق دجاج - ملح - فلفل .

**الطريقة:**

١- تجهز الصلصة بوضع السمن ومبشور البصلة ومبشور الجزرة في إناء الطبخ ، وترفع على النار وتقلب معاً حتى تصبح لينة ، ثم يضاف البقدونس والريحان المفري وعصير الطماطم وصلصة الطماطم والحساء ، ويقلب



- الخليط جيداً ويتبل ويترك على النار مع التقليب من آن لآخر حتى يتبخر الماء ويصبح قوام الصلصة غليظاً .
- ٢- يخفق البيض مع ملعقتين من الماء .
- ٣- يوضع البقسماط في إناء مسطح ويتبل .
- ٤- تغمس كل قطعة من اللحم في البيض ثم البقسماط حتى تنتهي من كل الكمية .
- ٥- يسخن السمن والزيت في إناء التحمير ، وتحمر فيه قطع البيف تيك حتى تصبح ذهبية اللون من الجهتين ، وتنضج ، ثم ترش بقليل من الملح والفلفل .
- ٦- تجهز صينية فرن مستطيلة الشكل ، ويفرش القاع بالصلصة المجهزة من قبل ثم يرص فوقها شرائح البيف تيك وشرائح الجبن بالتبادل .
- ٧- تخرج في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ٨- تزين بشرائح الطماطم والبقدونس المفروم ، ويرش الجبن الرومي المبشور جيداً على الوجه . أو يخلط الجبن الرومي المبشور مع نصف كوب من الريحان المفروم جيداً وملعقة كبيرة من زيت الزيتون ، ويزين به الوجه مع شرائح الطماطم .

## رغيف اللحم الإيطالي

- مقادير الرغيف :** ثلاث أرباع ك لحم مفروم - بيضتان - ثلاث كوب لبن - ٦ ملاعق كبيرة من دقيق الشوفان ( كويكر ) أو خبز محمص مطحون خشن ( بقسماط ) - ٢ فص ثوم مفروم - ملح - فلفل .
- مقادير الحشو :** ربع كيلو سجق (سوسيس) - نصف فلفل رومي أخضر مقطع صغيراً - ملعقتان زيتون أخضر مقطع - ملعقتان من بصل مبشور - ملعقتان من خبز محمص مطحون ناعماً ( بقسماط ) .

### الطريقة :

- ١- تخلط جميع مقادير الرغيف جيداً وتعجن باليد .
- ٢- نضع السجق المقطع حلقات والفلفل الرومي المقطع والبصل المبشور في وعاء ويرفع على نار متوسطة الحرارة ، ويشوح الجميع معاً .

- ٣- يرفع من على النار ويضاف الزيتون والبقسماط .
- ٤- يفرّد لحم الرغيف على ورق زبد أو ورق فويل ويفرد فوقه الحشو ويلف .
- ٥- يوضع الرغيف المحشو في قالب فرن مدهون بالسمن . ويزج في فرن متوسط الحرارة من ٤٥ - ٦٠ دقيقة حتى ينضج .
- ٦- يترك ليبرد ثم يوضع في طبق التقديم ، ويقطع شرائح ، ويقدم بارداً أو دافئاً .

## فطيرة باللحم المفروم والخضر

**مقادير الفطيرة :** كوب وربع دقيق - نصف كوب زبد - ملعقتان ماء مثلج - نرة ملح .

**مقادير الحشو :** ٤٠٠ جم خضر مسلوقة (يفضل البازلاء والجزر يكونان مقطعان قطعاً صغيرة) - ٤٠٠ جرام لحم مفروم - ربع كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة - نصف كوب لبن حليب - نصف كوب بطاطس مهروسة (بيوريه) - بيضة - ربع كوب كنتشب أو صلصة طماطم - ملعقة سكر - فصان ثوم مهروس - ملعقة بقدونس مفري - من نصف إلى كوب جبن شيدر مبشور .

### الطريقة :

- ١- يقطع الزبد قطعاً صغيرة ويضاف إلى الطحين ، ويفرط بأطراف الأصابع حتى يختفى الزبد في الطحين ، ويصير الخليط محبباً ( كأنه يحتوى على حبيبات ) .
- ٢- يرش الماء فوق الخليط باليد اليسرى ، في حين تقلب اليد اليمنى الخليط بالشوكة بخفة وسرعة حتى تتكور العجينة . ثم تجمع بخفة اليدين على هيئة كرة ، وتوضع على منضدة مرشوشة بالدقيق وتلت بخفة وبسرعة بأطراف الأصابع لمدة لا تزيد عن دقيقة حتى تتجانس .
- ٣- تفرّد العجينة بسمك نصف سم ، ويبطن بها قاع وجوانب طبق الفرن المستخدم .
- ٤- يوضع البصل واللحم في إناء على النار ويشوح قليلاً .

- ٥- يرفع الإناء من على النار ، وتضاف له بقية مقادير الحشو وتخلط جيداً .
- ٦- يصب الخليط على الفطيرة ويفرد ويزين حول الطرف بالبطاطس المهروسة المتبلة على شكل وردات باستخدام قمع تشكيل البتيفور .
- ٧- يرش الجبن على وجه الخليط وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٣٠ - ٤٥ دقيقة) .
- ٨- تقدم ساخنة أو باردة .

## كفتة بصلصة الثوم

- المقادير :** نصف كيلو لحم مفروم ناعم - ٤ ملاعق كبيرة أرز مطحون ناعم - بصلصة صغيرة - ٨ فصوص ثوم مفروم - ملعقة سمن - ملح - ملعقتان كبيرتان دقيق - زيت للتحمير - ١ ك طماطم للصلصة .

### الطريقة :

- ١- في حالة عدم وجود أرز ناعم مجهز ، يغسل كوب صغير من الأرز ، وينقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويترك حتى يجف تماماً ، ثم يطحن ناعماً أو يدق .
- ٢- تبشر البصلة ويؤخذ عصيرها فقط .
- ٣- يضاف الأرز الناعم وعصير البصل ونصف كمية الثوم وملعقة السمن والملح والقليل إلى اللحم المفروم وتعجن جميع المقادير جيداً .
- ٤- ويفضل فرم الخليط كله معاً . ( يمكن استخدام كمية إضافية من الأرز إذا لوحظت زيادة ليونة العجينة) .
- ٥- يشكل خليط الكفتة على هيئة اسطوانة ، ويقسم بالسكين إلى قطع متساوية ، تكور كل قطعة أو تشكل على هيئة أصابع وتدرج خفيفاً في الدقيق .
- ٦- يسخن زيت التحمير جيداً ، وتحمّر فيه الكفتة .
- ٧- يصفى زيت التحمير في وعاء نظيف ويشوح فيه باقي الثوم تشويحاً خفيفاً ، ثم يضاف عصير الطماطم وتترك حتى تغلى وتتخلص من بعض مائها .
- ٨- توضع الكفتة في الصلصة ، وتهاد النار بعد أن تبدأ في الغليان مرة أخرى . ويغطى الإناء وتترك من ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تنتشر من الصلصة وتنتفخ

٩- تغرف في طبق عميق مع الصلصة ، وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء أو تتشيل وتقدم الصلصة منفصلة .

## سكوب كردون بلو

**المقادير :** نصف كيلو جرام من شرائح البتلو المفرودة أو الكندوز الصغير (لحم بفتيك) - ٨ / ١ كيلو بسطرمة أو لسان مسلوق - ٨ / ١ كيلو جبن رومي أو شيدر شرائح - بيضتان - دقيق - بقسماط ناعم - عصير بصلة صغيرة - ملح - فلفل - زيت ذرة أو سمن للتحمير .

### الطريقة :

١- يقطع اللحم إلى شرائح سميكة نوعاً ما ( ٢سم تقريباً ) ، وتقسّم كل شريحة إلى شريحتين بطريقة السندوتش على أن لا يتم تخليص اللحم حتى النهاية . ثم تدق بخفة من كلا الجانبين لتمزيق الأنسجة ، كما يشق الغلاف المحيط بالأطراف حتى لا يتفوس في أثناء التحمير ، وتتبّل بعصير البصل والملح والفلفل .

٢- نضع بين كل شريحتين متصلتين قطعة من البسطرمة أو اللسان وشريحة من الجبن مع الضغط جيداً على الأطراف .

٣- تغطى كل قطعة من وجهها بالدقيق ثم البيض المخفوق ثم بالبقسماط وتحمر في الزيت أو السمن على نار هادئة حتى يحمر الوجهان ويتم النضج ويفضل أن تقدم ساخنة .

## رؤسو الحلة

**المقادير :** قطعة لحم من الفخذ (لحم صغير) تزن من كيلو ونصف إلى ٢ كيلو - ٢ ملعقة زيت ذرة - ٥ ملاعق زبد - ورقة لأورا - ملحقة ونصف زعتر - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقة صغيرة ملح - ١٢ بصلة (أورمة) مقشورة - ٨ جزرات متوسطة الحجم - ثلاث ملاعق دقيق - كوب مرق شوربة دجاج أو لحم - كوب ماء .

## الطريقة :

- ١- تتبل قطعة اللحم بالدقيق ويزال الدقيق الزائد العالق وذلك بفرشاة أو بالربت باليد على اللحم .
  - ٢- يسخن الزيت مع ملعقتين من الزبد في إناء عميق ، ويضاف اللحم ويحمر جيداً من جميع الجهات .
  - ٣- تضاف ورقة اللاورا والنفل والزعرور والملح والشوربة والماء ، وتترك على النار حتى تغلى ، ثم تغطى وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف الساعة أو تترك على نار هادئة نفس المدة .
  - ٤- يضاف البصل المقشور صحيحاً والجزر المقشور صحيحاً أو مقطعاً إلى حلقات كبيرة ، ونستمر في الطهي والإناء مغطى لمدة ساعة أخرى ، حتى ينضج اللحم ، وتنضج الخضار ويمكن اختبار نضجها بالشوكة .
  - ٥- يرفع اللحم والخضار إلى طبق التقديم ويحتفظ به دافئاً .
- طريقة عمل صلصة مرق اللحم البنية :**
- ٦- يتم التخلص من الدهون الموجودة على وجه السائل المتبقي من طهي اللحم الروستو ثم تضيف إلى السائل بعض الماء حتى تصبح الكمية التي لدينا ملء كوبين .
  - ٧- يسيح باقي الزبد ( ٣ ملاعق ) على نار متوسطة ، ثم تضاف ٣ ملاعق من الدقيق، وتقلب جيداً وبسرعة حتى تبدأ في الاصفرار وتكون رغوة خفيفة . يرفع الإناء مرة أخرى على النار ونستمر في التقليب حتى يغلظ قوام الخليط ، فيصب في الإناء الخاص بالصلصة البنية ويقدم ساخناً مع طبق اللحم والخضار ، إذ من العسير تناول شرائح اللحم الروستو بدون هذه الصلصة التي تكسب حلقات اللحم الروستو طراوة وطعماً وشكلاً أفضل وأجمل .

## الكبيبة ( الكبة الشامي )

- المقادير :** ٣ فنجان برغل - كيلو لحم من الفخذة مفروم - بصلة كبيرة - ٣ ملاعق صغيرة ملح - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ماء مثلج للعجن - نصف كوب سمن .

**مقادير الحشو:** نصف كيلو لحم مفروم - بصلة كبيرة مفرومة - ربع فنجان صنوبر (ويمكن الإستغناء عنه) - ملح - فلفل أسود - بهار - ملعقة كبيرة سمن .

### الطريقة :

- ١- ينقى البرغل ثم يغسل جيدا وينقع في ماء لمدة ساعتين . يعصر البرغل جيدا باليد ، ويفرم مع البصلة مرتين ، ثم يخلط باللحم المفروم ويتبل بالملح والفلفل ، ويفرم الجميع معا مرة أخرى .
- ٢- يعجن الخليط باليدين ليصبح متماسكا ، مع إضافة قليل من الماء المثلج عند الضرورة ، ثم يغطى ويوضع بالثلاجة لحين عمل الحشو .
- ٣- تسخن ملعقة كبيرة من السمن على النار ويضاف إليها البصلة ، وتقلب حتى يصير لونها ذهبيا فاتحا ، ثم يضاف اللحم المفروم ، ويقلب معا من حين لآخر حتى يتشرب اللحم ماءه وينضج ، ثم تتبل ( في حالة استخدام الصنوبر ، يحمر قليلا في ملعقة صغيرة من السمن ، ويضاف إلى اللحم الناضج ) .
- ٤- تدهن صينية فرن قطرها حوالي ٣٥ سم ، ويفرش فيها أقل من نصف كمية العجين وتفرّد جيدا وتسوى باليد المبلة بالماء .
- ٥- يوزع الحشو فوق الطبقة الأولى ثم يفرد فوقه باقي العجينة ، وتسوى جيدا ويضغط عليها باليد المبلة حتى تلتصق الطبقات ببعضها .
- ٦- يمرر نصل سكين مبلل حول حافة الصينية ثم تقطع إلى معينات ، ويتقرب وجه الكبة عدة ثغوب ثم يفرد على الوجه نصف كوب السمن .
- ٧- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا أو حتى تنضج .

## كفتة داود باشا

**المقادير:** كيلو لحم مفروم كندوز - ٤ بصلات مفرومة ناعم - عصير كيلو طماطم - ملعقة بهارات - ١٠ فصوص ثوم مفروم ناعم - ملعقة ملح - ملعقة فلفل أسود - ١٠٠ جرام زبد .

### الطريقة :

- ١- يخلط اللحم بالبصل والثوم المفرومان الناعمان وتضع عليهما الملح والفلفل والبهارات ويخلط الجميع جيداً .
- ٢- نقوم بتكوير اللحم كور صغيرة ثم نحضر الصينية ونضع في القاع الزبد ويرص عليها اللحم وندخلها الفرن حتى تتحمر الكفتة .
- ٣- ثم نضيف لها عصير الطماطم و ندخلها الفرن مرة ثانية لمدة عشر دقائق على الأقل ثم تقدم ساخنة .

## كرشة بالصلصة في الفرن

**المقادير:** كيلو كرشة - عصير كيلو طماطم - ١٠٠ جرام زبدة - بصل مفرومة - ملعقة ملح - ملعقة فلفل - وقليل من الحبهان - ملعقة صلصة طماطم .

### الطريقة :

- ١- تغسل الكرشة جيداً جداً وتقطع ، ثم تدعك بالبصل والثوم المفرومان وتضع الملح والفلفل والحبهان .
- ٢- ثم يرص كل المقدار في صينية مدهونة بالزبدة وندخلها الفرن لتحمر جيداً ، ثم نضيف عصير الطماطم وملعقة صلصة طماطم وندخلها ثانية الفرن .
- ٣- وبعد خمس دقائق تكون قد نضجت نخرجها ونقدمها ساخنة .

## كرشة بالصلصة والحمص

**المقادير:** ٢ ك كرشة - كيلو طماطم - نصف كيلو بصل مفروم - ١٠٠ جرام زبدة - ماء للسلق - ربع ك حمص منقوع - ٥ فصوص ثوم ناعم - ملعقة كمون - ملعقة فلفل أسود - ملعقة ونصف ملح .

### الطريقة :

- ١- نتلف الكرشة جيداً وتقطع ونحضر إناء نضع به الزبد ونضعه على النار ثم نضيف له البصل والثوم حتى يحمر لونها .
- ٢- نضيف عصير كيلو الطماطم ونتركها على النار حتى يكتمل التسبيك .

ونضيف عليها ٢ لتر ماء على الخليط السابق كي يكتمل التسبيك ثم نضيف الحمص المنقوع على الخلطة ثم نضع الكرشة .  
٣- نترك الخليط السابق على النار حتى تمام النضج ونقدم ساخنة .

## الكبدۃ - الكلاوي - القلب بطريقة مشوحة

**المقادير :** ٢ كيلو مشكل من كبدۃ والكلاوي والقلب - ملعقة ملح - ملعقة فلفل أسود - ١٥٠ جرام زبدۃ - ٣ ملاعق دقيق - ١٠ فصوص ثوم مفروم

### الطريقة :

- ١- تقطع الكبدۃ والكلاوي والقلب إلى شرائح ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٢- نغمسها في الدقيق ونحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبدۃ والثوم وترفع على النار .
- ٣- بعد أن يحمر الثوم نضيف الكبدۃ والكلاوي والقلب وتقلب جيداً حتى يتم نضجها ثم ترفع من على النار وتقدم من السلطة والليمون .

## المخ

**المقادير :** كيلو مخ - بصلة - حبهان - ملح - فلفل - ٣ ملاعق دقيق - ماء لسلق المخ - زبدۃ .

### الطريقة :

- ١- يغسل المخ برفق ورقة بالماء والدقيق ثم نحضر إناء ونضع به ماء وملح ويرفع على النار وبعد أن تسخن الماء نضيف المخ إليها ونتركه حتى يتم نضجه .
- ٢- بعد نضج المخ يرفع من الماء فوراً ونضعه في ماء بارد ثم في مصفاة حتى نتخلص من الماء الموجود به .
- ٣- نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبدۃ وترفع على النار ثم نضع البصل المفروم والحبهان المفروم ثم نضع المخ ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .



## كوارع على الطريقة الشرقية

**المقادير :** عدد ٢ كورع مكسرة - ربع ك بصل طرنشات - ثوم مفري - بصل مفري - كرفس - ملح - ملعقة كمون - ملعقة فلفل أسود - ماء للسلق - نصف كيلو طماطم - ورق لوزة ( حسب الرغبة ) .

### الطريقة :

- ١- تنظيف الكوارع جيداً وتغسل بالماء الجاري والدقيق ثم نضع حلة على النار بها ماء لسلق الكوارع .
- ٢- عندما تسخن نسقط الكوارع في الماء الساخن ونضيف له البصل والكرفس وورق اللوزة ثم يرفع على النار حتى يتم نضجها .
- ٣- نقوم بنشلها من الشوربة ثم نقوم بتصفية الشوربة ثم نحضر حلة أخرى ونضع بها الزبدة ونحمر فيها البصل الحلقات مع الثوم .
- ٤- نضيف الطماطم المعصورة وتتبّل بالملح والفلفل ونتركها حتى تتسبك ثم نضيف الكوارع وقليل من الشوربة المصفاة .
- ٥- نتركها على النار حتى تغلي وعند تمام النضج تقدم وقبل أن تقدم يرش على الوجه قليل من الكمون والليمون وتقدم ساخنة .

## طاجن مشكل من لسان وكلاوي وطحال وكبد

**المقادير :** ربع ك كبد - ربع لسان - ربع كلاوي - ربع طحال - كيلو بصل - ٥ فصوص ثوم - ملعقة ملح - ملعقة فلفل أسود - ١٥٠ جرام زبدة - عصير ٢ ليمونة - جوزة الطيب .

### الطريقة :

- ١- تقطع كل من الكبد واللسان والطحال والكلاوي قطع رفيعة .
- ٢- يقطع البصل حلقات وتقرم الثوم .
- ٣- نحضر الصينية ونضع في القاع الزبدة ثم الكبد واللسان والطحال والكلاوي

والبصل والثوم والليمون والملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب ويوضع في الفرن حتى يتم النضج .  
٤- وعقد تمام النضج نخرجه من الفرن ويقدم ساخن مع البطاطس المحمرة والسلطة .

## شيش كباب

**المقادير :** كيلو لحم مفروم - كمية من الدهن المفروم حسب الطلب - ٣ ملاعق كبيرة بقდونس مفروس - بصلة مبشورة - ملعقة ملح - ملعقة صغيرة بهار - من ١ إلى ٢ ملعقة فلفل أحمر مطحون .

### الطريقة :

- ١- يخلط اللحم جيداً مع البصل والبقدونس والملح والبهار والفلفل الأحمر ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً .
- ٢- يقطع اللحم قطعاً صغيرة تشك بالأسياخ وتمد كل قطعة منها باليد على سبيخ لتأخذ شكله بطول ١٠ سم .
- ٣- تشوى أسياخ الكباب على نار الفحم ، ويجب قلبها خلال فترة الشوي .
- ٤- بالإمكان شوي أسياخ البصل الصغيرة وأسياخ من الطماطم المقطعة ، يسحب البصل والطماطم واللحم من الأسياخ وتوضع فوق أرغفة الخبز .
- ٥- تؤكل ساخنة مع الحمص المتبل والسلطة .

## كباب بالطماطم

**المقادير :** كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً - ١ كيلو بصل مقطع أجنحة - ٢ ك طماطم - ٣ رغيف خبز عربي - ١ ملعقة صغيرة كاري - نصف ملعقة صغيرة بهار - ملعقة ملح - ربع ملعقة صغيرة فلفل .

### الطريقة :

- ١- تقشر الطماطم وتقطع حلقات ويزال البذر ثم تحمر قليلاً بالسمن .
- ٢- يمزج اللحم المفروم مع الملح والفلفل والبهار ويعمل على شكل أصابع .

- ٣- يقلى مع البصل بالسمن المتبقي من قلي الطماطم . حتى يحمر ويتبل بالملح والكاري والقرفة .
- ٤- يقسم الخبز إلى مثلثات في الصينية ويصب فوقها خليط اللحم والبصل والطماطم المحمرة .
- ٥- تترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة .
- ٦- تقدم ساخنة في طبقها .

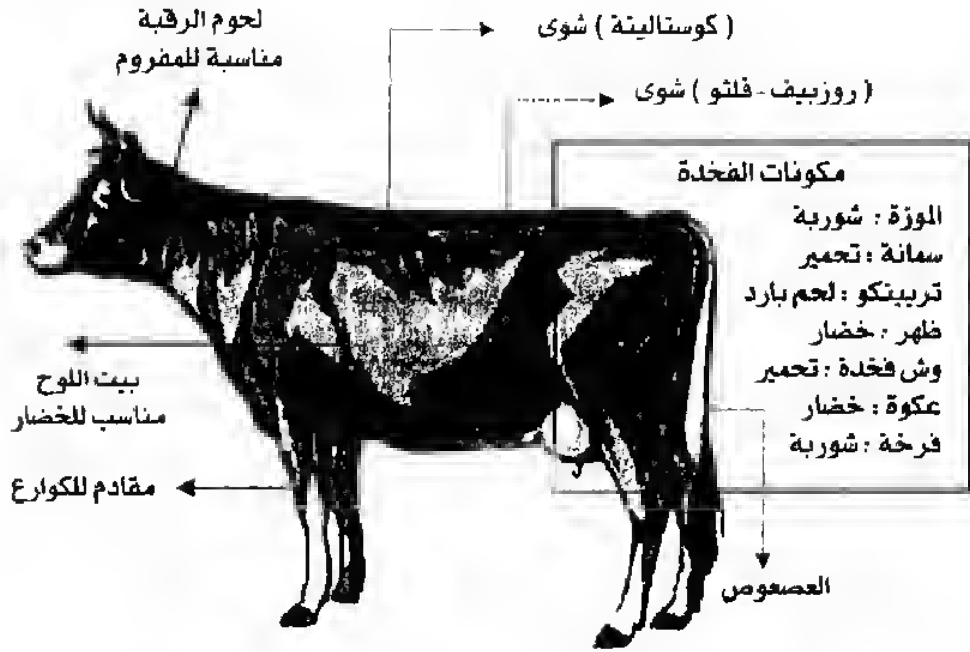
## حمص باللحمة

- المقادير :** ٢ كأس حمص منقوع ومقشر - نصف ك لحم هبر - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة - عصير ٤ ثمرات طماطم - ٢ بصلة مفرومة فرم ناعم - ٥ فصوص ثوم مدقوق - ملح - فلفل .

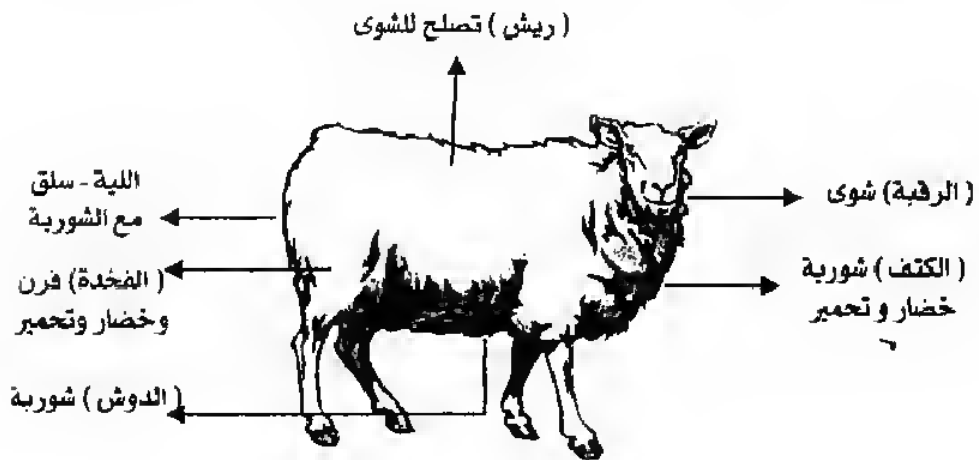
### الطريقة :

- ١- يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبل فتضاف شق اللحم وتقلب معهما حتى تحمر .
- ٢- يصب عصير الطماطم وقليل من الماء الساخن والملح والفلفل وحبات الحمص .
- ٣- يترك الوعاء مغلقاً على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج اللحم والحمص .
- ٤- يقدم ساخناً مع الأرز المغفل .

وانهاء ليااب اللحوم فرد على سؤال لكثير من السيدات وهو ماهى افضل الاجزاء فى الدبيحة للشوى وماهى الاجزاء المناسبة للخضار .. واليك نورد التوزيع التالى



اضافة للاجزاء الداخلية ( كبد - كلاوى - طحال - فشة - حلويات - عصبان قلب ) والكوارع



# موسوعة المرأة

موسوعتنا هي محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك . تعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمنحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأثوثك .. نرجوا أن نكون وثقنا فيما نسعى اليه .

## أقري فيها



- ★ رشاقتك .. واحداث برامج الرجيم
- ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
- ★ برامج رياضية خاصة مصورة
- ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل اجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
- ★ احداث طرق عمل المكياج والباديكير
- ★ البوم مصور لاحداث رسومات الاظافر
- ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
- ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الاخرين
- ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
- ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميله وحمايته من اخطار الحريق
- ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
- ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
- ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولى
- ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات
- ★ الصلصات والعصائر والحلويات والاييس كريم
- ★ تعليم ليلية وتريكو وطرق عمل الصابون
- ★ والشامبو والجبينات وغيرها من الصناعات

قسم



الدواجن

## الدجاج المحمر بصلصة اللبن الحليب مع البطاطس البيوريه

**المقادير:** دجاجة متوسطة الحجم ، تقطع إلى ثمانية أجزاء - بيضه - كمية من

الدقيق للتغطية - زبد - و سمن للتحمير - ملح - فلفل .

**مقادير صلصة اللبن الحليب:** ربع كوب دقيق - ٢ ونصف كوب لبن حليب

- ملح - فلفل .

**مقادير البطاطس البيوريه:** كيلو بطاطس - ملعقة كبيرة سمن أو زبد -

كوب لبن حليب ساخن - نصف ملعقة شاي ملح - ١ / ٨ ملعقة شاي

فلفل أسود .

### الطريقة :

١- تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل ويمكن إضافة ملعقة كبيرة من عصير البصل .

٢- تخفق البيضة بالشوكة ، ونغمس قطع الدجاج الواحدة تلو الأخرى في البيض المخفوق ، ثم في الدقيق بحيث تُغطى جيداً من كل الجهات ، ثم نتخلص من الدقيق الزيادة برفع القطعة والزيت عليها باليد بخفة .

٣- ترص قطع الدجاج المغطاة بالبيض والدقيق في صينية فرن ، وتوضع في الثلاجة بدون غطاء لمدة ساعة ، وهذه الخطوة تجعل هذا النوع من الدجاج هشاً ذهبي اللون بعد التحمير .

٤- نضع كمية من السمن في وعاء التحمير وترفعه على النار ، ويمكن اختبار درجة حرارة السمن بوضع مقدار ضئيل من الدقيق بين أطراف الأصابع في السمن الساخن فإذا أحدث صوتاً ( يطش ) وطفاً على السطح ، كانت درجة الحرارة مناسبة للتحمير .

مرة أخرى تغطي قطع الدجاج بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزيادة ، وتحمر من جهتيها على نار متوسطة حتى تنضج جيداً ، مع ملاحظة وجود فراغات بين القطع في إناء التحمير حتى تصل المادة الدهنية المستخدمة إلى كل الأجزاء ، فتساعد على النضج الجيد . ويمكن اختبار درجة نضج الدجاج بغرس

شوكة بجانب العظام ، فإذا خرج من مكان الشوكة سائل دموى ، كانت درجة النضج غير كافية ، ونستمر في عملية التحمير .

٥- بعد إتمام التحمير نصب المادة الدهنية المتبقية في إناء منفصل ( لا نتخلص منها ) مع ترك البقايا البنية في إناء التحمير ثم نكشطها بملعقة ويعاد إلى الإناء ٥ ملاعق من المادة الدهنية التي أحتفظنا بها . يضاف إليها ربع كوب دقيق وتحرك على نار متوسطة قليلاً حتى تختلط جيداً ، ثم نضيف كمية اللبن الحليب ( ٢ كوب ونصف ) ونستمر في التحريك حتى تغلى وتصبح كثيفة نوعاً ، وتبل بالملح والفلفل ، تقدم صلصة اللبن في طبق منفصل .

#### طريقة عمل البطاطس البيوريه :

٦- تسلق البطاطس مقشرة مقطعة في كمية كافية من الماء لتغطيها ، تهدأ الحرارة حتى تنضج دون أن تحترق مع تغطية الإناء . في منتصف مدة السلق تضاف بضع قطرات من عصير الليمون ( نصف ملعقة صغيرة ) .

٧- عندما تنضج وتتشرب الماء ، تهرس بشوكة في نفس الإناء وهي على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة .

٨- يضاف إليها اللبن الحليب الساخن تدريجياً وكذا الزبد ، وتخفق بملعقة خشبية بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تماماً .

٩- تتبل بالملح والفلفل وتغرف في الطبق بشكل هرمي وتقدم ساخنة تماماً ، وإذا تعذر تقديمها مباشرة فتترك مغطاة في الإناء حتى وقت التقديم . وقد يعاد تسخينها على نار هادئة مع إعادة الخفق ويضاف بعض اللبن الحليب إذا كان القوام سميكاً .

١٠- تقدم البطاطس البيوريه مع الدجاج المحمر وصلصة اللبن ومعها السلطة الخضراء ، فتكون وجبة كاملة .. ويمكن تقديمها بجانبها بعض الخضر .

## صينية الدجاج بالخضار

**المقادير :** ٢ دجاجة متوسطة الحجم - ٤ ثمرات جزر - ٢ ثمرة بطاطس - ٣

ثمرات بصل - ٥ فصوص ثوم مفروم - نصف كوب ماء - ملح -

بهارات - زيت للتحمير - ماء لسلق الدجاج - ٤ ملاعق كبيرة



صلصة طماطم .

### الطريقة :

- ١- يسلق الدجاج بالماء والملح والبهارات ويقطع قطع صغيرة .
  - ٢- يقطع كل من الطماطم والبصل ، الجزر والبطاطس قطعاً صغيرة كل على حده .
  - ٣- يحمر الثوم المدقوق بالزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف البصل والطماطم والملح ويقلب على " نار لفترة بسيطة .
  - ٤- تضاف قطع الدجاج وتترك على النار لمدة ١٠ دقائق .
  - ٥- تضاف قطع الجزر والبطاطس ثم صلصة الطماطم والماء ويخلط الجميع جيداً .
  - ٦- يترك الإناء على نار متوسطة حتى يستوى الجزر والبطاطس ( حسب الوقت نصف ساعة ) .
- ملاحظة :** يمكن إضافة فلفل أحمر ( حسب الرغبة ) .

## الفراخ بالزبدة

**المقادير :** نصف كيلو دجاج ناضج - نصف ملعقة فلفل - نصف ملعقة ملح - ٣ ملاعق دقيق - ٣ بيضة - ٢ ملعقة بقسماط - ملعقة زبدة - ٥ ملاعق زيت .

### الطريقة :

- ١- يفرم لحم الدجاج يوضع في وعاء ثم يخلط بالبيض والبقسماط والملح والفلفل والحبان والدقيق وملعقة الزبد المدعوكة .
  - ٢- يقسم الخليط إلى أربع أقسام .
  - ٣- يقدح الزيت في طاسة التحمير ثم يوضع تقسم من الأربعة ويحمر على الوجهين مثل العجة ، ويكرر ذلك مع بقية الأقسام .
  - ٤- يقدم ساخناً مع الأرز والسلطة الخضراء .
- ملاحظة :** يمكن تنفيذ هذا الصنف من بواقي الفراخ أو الفراخ البانيه .

## طبق دجاج سوتيه

**المقادير:** ٥٠٠ جرام شرائح ورك دجاج - ملعقة كبيرة زيت - ٣٠ جرام زبدة

### الطريقة:

- ١- نبعد الدهن الزائد عن الدجاج ونقطعها شرائح طولية بعرض ١٢ سم .
- ٢- ادخلي شرائح الدجاج المقطعة في الأسياخ المنقوعة في الماء ( نستعمل ١٠ أسياخ ) .
- ٣- تسخن الزيت والزبدة في مقلاة متوسطة ثم نضيف الأسياخ للمقلاة لمدة ٤ دقائق ثم نقلب الأسياخ من وقت لآخر أثناء الطهي ثم نقدمها في الحال .

## ملفوف الدجاج بالرنجبيل

الملفوف يمكن بالثلاجة لكن لا يتناسب مع التجميد .

**المقادير:** فنجان ونصف دقيق - ٦٠ جرام زبدة - ١ بيضة مخفوقة - ١ صفار بيض - ثلث فنجان ماء - ٢ ملعقة ملح - ٢٥٠ جرام دجاج مفروم - بصلة مفرومة - نصف فنجان بقسمات - ١ زلال بيض - ٢ ملعقة رنجبيل محلي مقطع - ٢ ملعقة ثوم طازج مقطع .

### الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق في وعاء ويضاف صفار البيض وغطى ببعض الدقيق ثم نضع الزبدة في المقلاة ونقلب على حرارة منخفضة حتى يذوب الزبدة .
- ٢- صبي السائل المغلي في الدقيق كله في الحبال وأخلطي لتكوين عجينة متماسكة ثم نقلب العجينة على سطح واعجنها حتى تنعم وغطيها واتركها لمدة ١٠ دقائق .
- ٣- نقسم العجينة إلى جزئين يلف كل نصف على سطح به دقيق ثم افرد بها على شكل مستطيل ١٢ × ٣٠ سم وضعي نصف الحشو ثم ادهني الأطراف ببعض البيض ولقي الأطراف لتغطية الحشو وكرري ذلك مع المستطيل الآخر ولقيها بحيث تكون فتحة الاتصال الى الأسفل ثم ادهني بالبيض ورشي الملح .

- ٤- ضعيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح اللون بني  
واتركيها لمدة ٥ دقائق قبل تقطيعها شرائح .  
٥- تقدم ساخنة والكمية تكفي ١٠ أشخاص .

## اسكالوب الدجاج مع سلطة الأرز بالكاري

**المقادير :** ٥٠٠ جرام اسكالوب دجاج - ٤ أوراق كرنب مفروم - ٢ بصل  
أخضر مفروم - ٢ خيار مفروم - ٢ فص ثوم مفري - ثمرة طماطم  
مفرومة - ١ كوب أرز - نصف كوب زيت نباتي - ثلث كوب  
عصير ليمون - ربع كوب زيت ذرة - ٢ ملعقة كبيرة زبدة - ٢ ملعقة  
كبيرة مسحوق الكاري .

### الطريقة :

- ١- امزجي الزبدة مع الزيت النباتي ، اقلي الاسكالوب حتى النضوج ، ضعيه جانباً .
- ٢- ضعي الأرز ، مسحوق الكاري ، ملعقة صغيرة ملح ومقدار ٢ ونصف كوب ماء في وعاء .
- ٣- ارفعيه فوق نار قوية حتى الغليان .
- ٤- خففي من حدة النار وغطى الوعاء باحكام .
- ٥- اتركي الأرز لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج تماماً .
- ٦- امزجي الثوم وعصير الليمون وزيت الزيتون في وعاء .
- ٧- أضيفي الأرز ، الكرنب والبصل الأخضر والطماطم .

## دجاج بالبشاميل

- المقادير :** دجاجة كبيرة - كوب خضراوات مشكلة مسلوقة ( بازلاء - جزر -  
كوسا - بطاطس ) - بشاميل - ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور - ملح -  
فلفل .

### الطريقة :

- ١- تسلق الدجاجة وينزع منها الجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة .
- ٢- تقطع الخضروات مكعبات وتسلق في ماء وملح .
- ٣- يصب المقدار في طاجن ويغطي السطح بالبشاميل .
- ٤- يرش الجبن الرومي على الوجه ويوضع الطاجن في الفرن حتى يحمر وجهه ويقدم ساخناً .

## دجاج ثكا

**المقادير :** ٢ دجاجة - نصف كوب دقيق - ٧ ثمرات بصل صغير - ١ كوب ليمون - ربع كوب خل - ٣ ثمرات طماطم - ٤ ثمرات فلفل أخضر - ملح - فلفل - بهارات - عيدان خشبية للشوي أو أسياخ حسب الموجود عندك .

### الطريقة :

- ١- يغسل الدجاج جيداً ثم يفرك بالدقيق ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل مرة أخرى .
  - ٢- يقطع مكعبات صغيرة ويزال العظم منه .
  - ٣- يغسل البصل ويقطع أنصاف صغيرة وكذلك الطماطم والفلفل الأخضر .
  - ٤- تمرر قطع الدجاج في العيدان الخشبية بالتناوب مع البصل والفلفل والطماطم وترش بالملح والبهارات .
  - ٥- يرص الجميع في صينية ويسكب فوقه عصير الليمون والخل ويترك لمدة ساعة أو نصف ساعة .
  - ٦- يقلى بعد ذلك في الزيت وهو في عيدانه ثم يصف في صينية فرن وتوضع بينه قطع فحم مشتعلة ( في إناء صغير ) حتى يكتسب الدجاج طعم الشواء بالفرن ويدخل الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .
- ملاحظة :** يمكن إضافة الطماطم إلى الأسياخ قبل القلي أو بعده .

## دجاج مخلي محشو بالأرز أو محشوا بالفريك

**المقادير:** دجاجة ممثلثة صغيرة السن ، ويمكن اختيار نوع الحشو حسب طريقة التقديم وتوفر المواد المستخدمة .

١- **الحشوا بالأرز:** ربع كيلو لحاء مفرون - كوب صغير من الأرز - بصلة متوسطة - ملح - فلفل - وزه الطيب - نصف كوب من اللوز والزبيب ( يمكن الإستغناء عنهما ) - ربع كيلو جزر مسلوق .

٢- **الحشوا بالفريك:** كوب متوسط الحجم من الفريك - ١٠٠ جرام لحم مفروم - بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة كبيرة سمن .

### الطريقة الأولى :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً . تشق من الظهر وتخلي من العظام باستخدام سكين حادة صغيرة مدببة حتى تساعد على تخليص اللحم من العظم . تفرد الدجاجة على شاشة نظيفة أكثر اتساعاً من حجم الدجاجة وتبيل بالملح والفلفل .

٢- يخلط الأرز - بعد غسله - واللحم المفروم والبصلة المبشورة والتوابل والزبيب واللوز وتوضع الخلطة في قلب الدجاجة على شكل اسطوانة . يقطع الجزر المسلوق وتفتح اسطوانة الخليط من أعلى ويرص الجزر ثم تساوى فيصبح الجزر وحوله الخليط وتلف الدجاجة حوله حتى يصبح الشكل النهائي أسطوانى . تلف الأسطوانة بحرص بالشاشة وتبرم قطعة الشاش من الطرفين وتربط جيداً من كل طرف وتلف الاسطوانة بخيط دوبارة نظيفة .

٣- تسلق في ماء مغلي مضاف إليه بصلة والعظم والكبد والقونصة وملح وفلفل وتترك حوالي ساعة لتتضج .

٤- ترفع من على النار وتفرع الشاشة وتلف في ورقة زبد مدهونة وتترك حتى تبرد ثم توضع في المبرد لحين استخدامها . تقطع حلقات بسمك ١ سم ، وتجميل بالخضر .

## الطريقة الثانية

- ١- نخلّي الدجاجة كما بالطريقة السابقة مع ملاحظة الإحتفاظ بعظم الأجنحة ، كذلك الإحتفاظ بالكثف والأرجل دون فتح ويمكنك تخليص العظم منها باستخدام سن السكين مع المساعدة باليد في سحب العظام ، مع فصل العظمة عند المفصل . وفي النهاية ستجد الفخذ مقلوبة ( أي الجلد بالداخل واللحم بالخارج) بعد تخليص العظمة يمكن ارجاعها باليد إلى وضعها العادي .
- ٢- يغسل الفريك جيداً وينقع في ماء لمدة ساعة . تحمر البصلة المفرية في ملعقة من السمن إلى أن تصفر فقط ثم يضاف لها اللحم وتقلب لمدة دقائق ، ثم يضاف الفريك بعد تصفيته من الماء المنقوع فيه وعصره جيداً بين الكفين ، ويقلب مع اللحم والبصل من ٣ - ٥ دقائق . يضاف نصف كوب كبير من الماء مع كوب شوربة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الماء .
- ٣- تخاط الدجاجة من الظهر وتوضع في صاج مدهونة بالسمن ( الظهر ناحية الصينية) تحشى الدجاجة بالخليط ويلاحظ حشو مكان عظم الفخذ حتى تكون مكتملة الشكل ثم تساوى باليد حتى تأخذ الشكل الطبيعي ، ويدهن السطح بملعقة صغيرة من الصلصة وتغطى الصاج جيداً بالورق الفويل المدهون من ناحية الدجاج . ندخلها في فرن ساخن لمدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، ثم ترفع الورقة وتترك قليلاً بالفرن حتى يحمر الوجه ، تقدم صحيحة وتقطع على المائدة في أثناء تناول الطعام .

## الدجاج المتبل بالبهارات

- المقادير:** دجاجتان صغيرتان - ربع كوب زبدة - ربع ملعقة صغيرة من الملح والبابريكا ( مسحوق الفلفل الحلو المجففة ) - ورق لورا وزعتر .
- الطريقة :**

- ١- تسيح الزبد مع البهارات .
- ٢- تقطع كل من الدجاجتين بعد غسلهما جيداً إلى نصفين بالطول ، وترص في صينية بحيث يكون الجلد إلى أعلى ، ويدهن سطح الدجاج بالزبد المتبل والبهارات .
- ٣- تزعج صينية الدجاج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة حتى

تتضج ويحمر الوجه .

٤- يرص الدجاج في طبق التقديم ، وتزين بحلقات من الطماطم والبقدونس .

## فطيرة الدجاج

**المقادير :** صدر دجاجة كبيرة خلي - ٣ وحدات من كبد الدجاج - ٣ شرائح

من اللانشون أو اللحم المدخن - فص ثوم - ربع أو نصف فنجان من

فتات الخبز " روك - ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأخضر الحلو

مفروم وناعم - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملح - فلفل .

**مقادير العجينة :** كوب وربع دقيق - نصف ملعقة ملح - ثلث كوب زبد -

من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة ماء مملح - زلال بيضة .

### الطريقة :

١- يفرم الدجاج والكبد اللانشون وفص الثوم معاً .

٢- يضاف للخليط ثلث فنجان فتات خبز والفلفل الأخضر الحلو والبقدونس ،

ويتبل بالملح والفلفل ، وتخلط المقادير جيداً . يمكن إضافة باقي كمية فتات

الخبز إذا كانت العجينة أطرى من اللازم .

٣- تترك الحشوة جانباً لحين تجهيز الفطيرة .

٤- يوضع الدقيق والملح في إناء العجن ، ويقطع الزبد إلى مكعبات صغيرة ،

ويفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع إلى أن يختفى الزبد .

٥- يضاف الماء المملح برشه على الدقيق بالتدريج مع التقليب باستخدام الشوكة

حتى تتكون لدينا كرة من العجين .

٦- يكمل العجن باليد لمدة دقيقة ، ثم توضع كرة العجين على لوح مرشوش

بالدقيق ، وتفرّد على شكل دائري قطرها نحو ٣٠ سم .

٧- نضع الحشو في وسط الدائرة على هيئة كرة تدهن بزلال البيض المخفوق ،

ثم تلف بالفطيرة مع الضغط عليها حتى لا تترك فراغاً بين الفطيرة والحشو

، مع التخلص من قطع العجين الزائدة ، حتى يكون سمك الفطيرة واحداً

حول الكرة .

٨- تقلب الكرة على صينية فرن وتزين بقطع الفطير الزائدة ، ثم تدهن بزلال

البيض (الوجه والجوانب) .

٩- تخبز في فرن ذي حرارة فوق المتوسطة قليلا ، من ٤٥ - ٥٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر الوجه .

١٠- تترك لتبرد تماما قبل التقديم . ويفضل صنعها قبل ميعاد التقديم بعدة ساعات حتى لا تتكسر الفطيرة في أثناء التقطيع .

١١- تقدم صحيحة في طبق التقديم ، وتقطع إلى شرائح حسب الطلب في أثناء الطعام .

## دجاج في الفرن

**المقادير :** دجاجة كبيرة نوعاً - بصلة متوسطة - ثمرة طماطم كبيرة - اثنتان من البطاطس الكبيرة المسلوقة نصف سلق - ملح - فلفل - ٤ ملاعق صغيرة سمن سايح .

### الطريقة :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيدا وتقطع إلى ٤ قطع ، وتبل بالملح والفلفل .

٢- تسلق البطاطس نصف سلق وتقشر وتقطع إلى ٨ حلقات يسمك أكثر من سننيمتر .

٣- تقطع البصلة حلقات رقيقة ، وتغسل الطماطم وتقطع إلى ٤ حلقات . يرش البصل والطماطم بكمية قليلة من الملح والفلفل .

٤- يقطع عدد ٤ قطع مربعة من ورق الفويل أو ٨ قطع من ورق الزبد ( نستخدم كل اثنتين معا لأنه خفيف ) . ويراعى عند قطع الورق أن تكفي مساحته ليلف فيها كل قطعة دجاج على حدة .

٥- يدهن الورق بالسمن دهنا خفيفا ، ويوضع بكل مربع من ورق الفويل حلقتان من البطاطس وفوقها قطعة الدجاج ، ثم حلقات البصل ثم حلقات الطماطم .

٦- يجمع ضلعان من المربع الورقي لأعلى ويلف مزدوجا ، ثم يلف الورق أو يطوى من الجانبين .

٧- توضع أوراق الدجاج في صينية توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ -



٤٥ دقيقة . ولاحظ فتح الأوراق باحتراس قبل إتمام النضج بعشر دقائق حتى يحمر الوجه .

٨- بعد خروجها من الفرن ، تلف مرة أخرى بورقها إذا كانت تستخدم لرحلة أو للشاطيء ، أو تقدم مفتوحة على طبق مجمل بحلقات من الخضروات أو البقدونس .

## روستو 'الديك الرومي

### الإعداد والطريقة

- ١- ينظف الديك جيداً ويصق من الماء تماماً ويذحك من الداخل والخارج بكافية كافية من الملح والفلفل .
- ٢- يُحشى الديك - إذا رغبت في ذلك - سواء يحمش أو لا ، بالزيت ، طارءاً بالزيت . المصرية . أو باستخدام حشوة الخبز . وبعد حشوه ، يلفه ج . أ .
- ٣- وحتى في حالة عدم الرغبة في حشو الديك ، يُفضل حشو الحشوة له في وسط ليظهر الديك مستديراً عند تقديمه صحيحاً على المائدة .

### عمل الحشوة :

- ١- في حالة استخدام الفريك ، تُغسل كمية مناسبة جيداً ثم تُسقى من الماء ، وتحمّر بملعقة كبيرة من السمن لمدة ٥ دقائق تقريباً . وبعدها تتبل بالملح والفلفل .
- ٢- وعند استخدام حشوة الخبز ، يُضاف ربع كوب من الزيت أو السمن لكل ٦ فناجين من الخبز الفينو البابت المقطع مكعبات صغيرة ، وبصلة مفرومة ، وملعقتين كبيرتين بقدونس مفري ويتبل الخليط كله بالملح والفلفل حسب إعداد الحشو .
- ٣- بعد حشو الديك ، يُفرش صاج بطبقتين أو ثلاثة من ورق الفويل السميك ، ويوضع على الديك ، وصدرة إلى أعلى . يُغطى الصدر بورق الفويل المدهون جيداً من الداخل بالسمن ، ثم يلف أعليه الورق المفرد مش على الصاج بحيث يغطي الديك تماماً وهذا يساعد على حبس الأبخرة و إصباح الديك من الداخل .

٤- أو يُفرش الصاج بالورق الفويل ، ويوضع عليه الديك . ثم يغطى الصاج كله جيداً - حتى لا تتسرب الأبخرة - بورق الفويل المدهون جيداً من الداخل بالسمن .

٥- يطهى الديك في فرن شديد الحرارة لمدة ساعة . ثم تهدأ الحرارة لدرجة متوسطة . ويترك الديك باقى المدة المقررة لطهوه تبعاً للوزن .

٦- يكشف الديك قبل المدة المقررة للنضج بنصف ساعة لاختبار النضج ، ويُرش سطحه بالسمن الساخن من الصاج والملح والفلفل حتى يحمر السطح .

٧- يُخرج الديك من الفرن ويترك حتى يبرد تماماً . ثم يقطع إما بتشريحه فقط مع الاحتفاظ بشكله صحيحاً . أو يقطع ويرص في طبق التقديم .

## قطع الدجاج بالليمون

**المقادير :** ٨ قطع دجاج - ليمونتان كبيرتان - ثلث كوب دقيق - ملعقة ملح - نصف ملعقة صغيرة بابريكا - ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة - ملعقتان مسطحتان من سكر بني ( أو ملعقتان مسطحتان من سكر عادي ، يخلط معه جيداً نصف ملعقة صغيرة من عسل أسود ) - كوب مرق دجاج .

### الطريقة :

- ١- تبشر قشرة ليمونة واحدة ويحتفظ بالمبشور ثم تعصر الليمونة على الدجاج على أن تغطى به كل القطع جيداً .
- ٢- يخلط الدقيق مع الملح والبابريكا ، وتغطى به قطع الدجاج مع التخلص من الدقيق الزائد ( يمكن وضع الطحين في كيس بلاستيك ثم نضع قطعيتين أو ثلاث من الدجاج ، ويغلق الكيس باليد ، ويرج حتى يغطى الدقيق القطع جيداً ثم تكرر العملية إلى نهاية المقدار .
- ٣- نضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن ، ثم احمر به قطع الدجاج من جميع الجوانب .
- ٤- ترص قطع الدجاج المحمرة في صينية فرن وترش بمبشور الليمون والسكر

البنّي .

٥- تقطع الليمونة الثانية إلى حلقات وتوضع فوق القطع ، ثم تصب المرققة الساخنة .

٦- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ - ٤٥ دقيقة ، أو حتى ينضج الدجاج جيداً ويحمر اللون .

## سلال رقائق الجلاش

**المقادير:** ربع ك رقائق الجلاش - ربع كوب زبد ساخن

**مقادير الحشو:** ثلاث ارباع كوب من لحم دجاج ناضج ( تم طهيها بالسلق )

مقطعة مكعبات صغيرة - نصف كوب كريمة - ملعقة مائدة من كورن فلور - نصف كوب طماطم جامدة مقطعة - ملعقة بقدونس مفري - ملعقة صغيرة مستردة .

**الطريقة:**

١- تقشر الطماطم وتخلص من الماء والبذور تماماً ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة .

٢- يخفق "الكورن فلور" مع الكريمة بالشوكة حتى تختلط ، وتضاف إلى قطع الدجاج والطماطم ، وترفع على النار مع التحريك حتى يغلي الخليط ويغلظ قوامه نوعاً (يمكن إضافة قليل من اللبن الحليب الساخن لضبط القوام ) .

٣- يضاف البقدونس والمستردة ، ويترك حتى يبرد .

٤- تقطع رقائق الجلاش إلى مربعات طول ضلعها ١٠ سم تقريباً ، وتوضع في كيس بلاستيك في أثناء الاستخدام حتى لا تجف .

٥- يدهن وجه ٤ مربعات بالزبد الساخن وتوضع بزوايا مختلفة في قالب كيك صغير مدهون حتى تأخذ شكل الورد أو السلة .

٦- تكرر العملية وتوضع القوالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق .

٧- ترفع الوحدات من القوالب وترص على صاج فرن ويوضع في كل منها ملعقة كبيرة من الحشو . ويمكن رش الوجه بقليل من الجبن الرومي

المبشور .

٨- تزعج في فرن متوسط الحرارة من ٥ - ٧ دقائق .

٩- ترص في طبق التقديم وتُجمل بعبدان البقدونس وتقدم طازجة .

**ملاحظة :** يمكن تحضير سلال الجلاش قبل الإستخدام بيوم وتحفظ في علبة

مغلقة جيداً داخل الثلاجة . ويفضل تحضير الحشو قبل الاستخدام مباشرة .

وأيضاً يمكن إستخدام أنواع حشو أخرى مختلفة بحسب الذوق ، مثل خليط

اللحم المعصج مع الباشاميل والخضر المسلوقة والجبن الرومي .

## دجاج بارجيل

**المقادير :** دجاجة مخلية - ٢ بصلة مقطعة كريهات ومقلية في الزيت - كمون

- ملح - فلفل أسود - ١٠٠ جرام زبدة .

**الطريقة :**

١- تقطع الدجاجة قطع صغيرة ثم نحضر طاسة ونضع فيها الزبدة

٢- تحمر البصل في الزبدة ثم نضيف عليها الدجاج ثم بعد ذلك نضيف لها

البطاطس والملح والفلفل الأسود والكمون .

٣- نترك على النار إلى تمام النضج ثم نضعها في طبق التقديم ونقدم ساخنة .

## محشو صدور الدجاج

**المقادير :** ٤ صدور دجاج كبيرة الحجم مخلية من العظم والجلد - نصف كوب

من الخبز المحمص الناعم ( بقسماط ) مخلوط بملعقة جبن رومي

مبشور - نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم ( يمكن الإستغناء

عنها ) - ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود - ذرة ملح - ٤ ملاعق مائدة

زبد ناعم ( أي غير مجمد وغير سايح ) - ملعقة بقدونس مفري - ٨ /

١ كيلو جبن شيدر أو جودة - ٥ ملاعق زبد أو سمن سايح .

**الطريقة :**

- ١- يمكن شراء صدور الدجاج مخلية ويمكن أن نخليها بالمنزل . وفي هذه الحالة يحتفظنا بأوراك الدجاج بالمجمد لاستخدامها في وجبة مفصلة ، ويفضل استخدام صدور الدجاج الكبيرة نوعاً حتى نحصل على قطعتين من كل دجاجة أما إذا كانت صغيرة ، فيستخدم الصدر كاملاً كقطعة واحدة .
  - ٢- نضع كل قطعة بين طبقتين من البلاستيك أو الورق الشمعي ، ونفرد بخفة وحرص بواسطة المدق الخشبي ، ويبدأ الدق من الوسط إلى الأطراف حتى يصبح السمك أقل من ١ سم . ونتبّل الوحدات بالملح والفلفل .
  - ٣- يخلط جيداً ٤ ملاعق زبد ناعم ، مع ملعقة بقدونس والثوم المفروم .
  - ٤- يقطع الجبن إلى ٨ قطع مستطيلة في حجم الأصبع .
  - ٥- يوضع حوالي نصف ملعقة كبيرة من خليط الزبد بالبقدونس في وسط كل قطعة مفرودة من لحم الصدر ، ونضع عليها قطعة الجبن وتطوى من الجوانب على الحشو ثم تلف .
  - ٦- يغمس الصدر الملفوف في الزبد الساخ مع التخلص من الزيادة برفعها قليلاً إلى أعلى ، ثم يلف بالبقسمات المخلوط بالجبن المبشور ، ويرص في صينية فرن صغيرة بحيث يكون آخر الطرف الملفوف إلى أسفل .
  - ٧- ترش الصينية والوحدات بالزبد الساخ المتبقي وتغطى وتوضع في المبرد لمدة ٤ ساعات على الأقل .
  - ٨- نخبز - غير مغطاة - في فرن ٤٢٥° ( فوق المتوسط ) لمدة ٢٠ دقيقة ، أو حتى تنضج الوحدات ويحمر لونها .
  - ٩- تقدم ساخنة مع أرز وخضار مسلوقة .
- ملاحظة :** يمكن أيضاً بعد حشو الوحدات ولفها تغطيتها بالدقيق على أن نتخلص من الدقيق الزائد بربتها جيداً بين الأصابع ثم تغمر واحدة بعد الأخرى في البيض المخفوق ، ثم تلف بالبقسمات الناعم وتحفظ بالتلاجة لمدة ٤ ساعات ، ثم تحمر في السمن أو الزيت النقي الغزير على نار متوسطة وتقدم ساخنة .

## بقايا الطيور بصلصة الكاري والأرز

**المقادير ( رقم ١ ) :** كوب بقايا طيور ناضجة ( مسلوقة ) - كوبان من الأرز

المسلوق أو المفلفل - مقدار من صلصة الكاري .

**مقادير صلصة الكاري :** ملعقتان كبيرتان سمن أو زبد - بصلصة متوسطة

مفرية - ملعقة أو ملعقتان شاي من مسحوق كاري - ملعقتان كبيرتان من

الدقيق - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - واحد ونصف كوب من دجاج

مغلي ( يمكن استخدام مكعبات خلاصة الدجاج ) - ربع ملعقة شاي سكر -

ربع ملعقة شاي ملح - ربع ملعقة شاي فلفل أسود .

### الطريقة :

١- لعمل صلصة الكاري يحمر خفيفاً (يشوح) البصل في السمن حتى يصفر

لونه ، فيضاف إليه مسحوق الكاري والدقيق ، ويقلب لمدة دقيقة . ثم يضاف

المرق وعصير الليمون والتوابل ، وتترك الصلصة على نار هادئة مع

التقليب المستمر ، حتى يغلي قوامها نوعاً ، وتصبح مثل الصلصة البيضاء

الخفيفة .

٢- ينزع الجلد والعظم من بقايا الدجاج الناضج ، وتقطع صغيراً وتخلط بالأرز

المفلفل أو المسلوق ، وتقدم على شكل حلقة تُصب بداخلها الصلصة ، أو

على شكل هرمي وتصب فوقه الصلصة .

**المقادير ( رقم ٢ ) :** ملعقة كبيرة سمن - ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري -

ملعقة كبيرة من البهارات - ٣ أكواب من الأرز - أربعة أكواب ماء - بقايا

طيور ناضجة مقطعة صغيراً - ربع كوب زبيب - نصف كوب مكسرات (

ويمكن الإستغناء عنها ) - ملح .

### الطريقة :

١- يرفع السمن على النار في إناء الطهي حتى تسخن .

٢- يضاف إليها مسحوق الكاري والتوابل ، وتقلب جيداً لمدة دقيقة فقط ، ثم

يضاف الأرز ويقلب حتى يسخن .

- ٣- ثم يضاف الماء المملح ويترك على النار حتى يغلى ، يغطى الإناء وتهدأ درجة الحرارة ، ويترك ليتشرب الماء .
- ٤- وقبل أن يتم تشرب الماء ( أي قبل مرحلة النضج بقليل ) تضاف بقايا الدجاج والزبيب والمكسرات ، وتقلب بخفة مع الأرز ، وتترك على النار الهادئة حتى يتم النضج .
- ٥- ويمكن أيضا استخدام بقايا اللحم الناضج أو المفروم المعصج ، ويقدم ساخنا بأي طريقة جميلة مفضلة . كما يمكن أن يقدم معه طبق من اللبن الزبادي بدون أى إضافات ، فيعطى طعاما مختلفا لمن يرغب في إضافته .

## الدجاج المقلي مع الخضر

- المقادير :** ٢٥٠ جرام أفخاذ دجاج مخلية - جزرة متوسطة الحجم - حزمة كرفس - ملعقتان طعام من زيت ذرة - فص ثوم مدقوق ( ويمكن الإستغناء عنه حسب الذوق ) - بصلة صغيرة مفرية - ملعقة شاي من السكر - ملعقة شاي بابريكا .

### الطريقة :

- ١- تُنظف قطع الدجاج من الدهن ، ثم تقطع إلى مستطيلات رقيقة .
- ٢- تقطع الجزرة والكرفس ، إلى شرائح رقيقة .
- ٣- يسخن الزيت في المقلاة الكبيرة . ثم يُضاف الثوم ، و البابريكا ، و الزنجبيل ( إذا كان مستحب لكم ) والبصل ويُقلب المزيج على نار حامية لمدة دقيقتين .
- ٤- يضاف الدجاج ، و شرائح الجزر ، ويُقلب المزيج كله على نار حامية .
- ٥- يُضاف الكرفس ، و الفلفل ، و يفضل تحضير هذا الطبق قبل تقديمه مباشرة . ولا يصلح وضعه في التلاجة .

## أجنحة الدجاج ( المعسله ) في الفرن

- المقادير :** ٥٠٠ جرام أجنحة دجاج - ملعقة عصير ليمون - ملعقة سمس - ملعقة زنجبيل - ملعقة عسل أسود - ربع ملعقة زيت ذرة - ملعقة بابريكا .

### الطريقة :

- ١- يفضل تحضيره في الليلة السابقة نظهيه ، ويبقى طوال الليل في الثلاجة .
- ٢- تُثنى أطراف الأجنحة تحت الجزء الأساسي من الأجنحة ، ثم توضع في وعاء كبير .
- ٣- تخلط مقادير عصير الليمون ، والسمن ، والزنجبيل ، والبابريكا ، والعسل الأسود ، والزيت في وعاء مناسب ليصب المزيج منه فوق الأجنحة .
- ٤- تُغطى الأجنحة ، وتوضع في الثلاجة وتترك في طوال الليل في الثلاجة ، ليتم تشربها جيداً .
- ٥- توضع الأجنحة على شبكة سلكية فوق صينية ، وتزج في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٦- تُدهن الأجنحة بالمزيج ، وتقلب كل عشر دقائق ، وتدهن إلى أن تنضج دون أن يجف سائلها .

## الحمام المحشي بالفريك

المقادير : زوج حمام - ملح - فلفل - حبهان .

الحشو : ثلاث أرباع كوب فريك - بصلة متوسطة - ١ ملعقة سمن - ملح - فلفل - قنص . وكبد الحمام .

### الطريقة :

- ١- يغسل الحمام ويبتل من الداخل بالليمون والملح والفلفل .
- ٢- ينقى الفريك ويغسل ويصفى .
- ٣- يسلق الفريك في ماء مغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويترك ليبرد ويضاف إليه قطع الكبد والقوانص والبصلة المبشورة وملعقة السمن والملح والفلفل .
- ٤- يحشى الحمام بخليط الفريك ثم تخاط الفتحات بعناية .
- ٥- يسلق الحمام ويضاف إليه الحبهان والملح حتى يتم النضج .
- ٦- ينشل من الشوربة ويحمر في السمن ويقدم ساخناً .



## أرنب مسبك بالصلصة

**المقادير :** ١ أرنب صغير - ملعقة كبيرة دقيق - ٢ ملعقة كبيرة سمن - عدد ٢ جزرة - قطعة كرفس - ٢ كوب ماء - ملعقة عصير ليمون - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- يغسل الأرنب ويقطع وينقع في ماء ودقيق مدة ربع ساعة ثم ينشّل من الماء ويصفى ويشطف بالماء الجاري .
- ٢- يقدح السمن ويحمر فيه الأرنب ثم ينشّل ويوضع الدقيق في السمن المتبقي ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف الماء مع التقليب حتى يغلي .
- ٣- يوضع الأرنب في الصلصة ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج فتضاف الخضر المعدة ويترك على النار الهادئة حتى يتم النضج فيضاف عصير الليمون .
- ٤- يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر حتى يتم النضج ويتسبك .
- ٥- يقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة والسلطة .

## سمان مشوى شرقي

**المقادير :** عدد ٤ سمان - عصير مكون من بصلة وعشرة فصوص ثوم ناعم - ملعقة ملح - ملعقة فلفل - ٢ ملعقة زيت .

### الطريقة :

- ١- تغسل السمان جيداً بالماء الجاري ويفتح من السلسلة الظهرية أي من الظهر ويغسل جيداً .
- ٢- يتبل بالملح والفلفل والبصل والثوم وقليل من الزيت ثم يوضع بشبكة سلك ويرفع على الفحم للشوي .
- ٣- ومن الممكن بدلاً من الشوي أن تضعه في الفرن حتى يتم نضجه ويقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة والسلطة .

## طاجن حمام

**المقادير :** ٣ حمامات متوسطة - ١٠٠ جرام زبدة - ملعقة ملح - ملعقة فلفل أسود - نصف كيلو بصل .

### الطريقة :

- ١- يغسل الحمام جيداً ثم يقطع إلى نصفين ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢- يضاف إليه البصل المقطع حلقات ثم الزبدة .
- ٣- يوضع في طاجن ثم تدخله الفرن متوسط الحرارة ويترك حتى يتم سواه .
- ٤- يقدم ساخن مع طبق خضار وسلطة .

## برام السمان

**المقادير :** ٢ سمانة - ٢ كوب أرز - بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة سمن - ٢ كوب لبن - ملح وفلفل .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمان ويشق نصفين وينقع في الماء .
- ٢- ينقى الأرز ويغسل ويضاف إليه البصلة المبشورة والملح والفلفل .
- ٣- يدهن البرام بالسمن ويوضع نصف مقدار الأرز ثم السمان ثم بقية الأرز .
- ٤- يغلى اللبن ويصب فوقه مع القشطة وملعقة السمن .
- ٥- يدخل الفرن وبعد أن يتشرب اللبن تهدأ الحرارة .
- ٦- إذا احتاج الأرز إلى لبن يضاف إليه حتى ينضج .
- ٧- بعد تمام النضج يغلى مدة ربع ساعة قبل أن يقدم .

## الدجاج بصلة الطماطم والزبادي

**المقادير :** دجاجة - ١ كيلو طماطم - ١ كوب بهريز - ١ بصلة متوسطة - ٢ فص ثوم - ورق لوري - ٢ كوب زبادي - ٢ ملعقة كبيرة دقيق -

حزمة كسبرة - ٢ ملاعق سمن - ملح - فلفل - بهارات .

### الطريقة :

- ١- يحمّر البصل والثوم بعد بشرهم في السمن .
- ٢- نضيف الدجاجة بعد تنبيلها ونقطيعها إلى أربع قطع وأتركها حتى تُحمر .
- ٣- أضيفي الطماطم بعد تقطيعها وورق اللوري والبهريز .
- ٤- ضعهم في صينية وإدخلهم في فرن متوسط الحرارة .
- ٥- يترك حتى ينضج ثم تفصل قطع الدجاج عن الصلصة .
- ٦- أضيفي الدقيق إلى الزبادي ويقلباً جيداً حتى يمتزج . ثم يضاف الخليط إلى الصلصة مع الكسبرة الخضراء ثم يرفع على النار قليلاً .
- ٧- أضيفي الصلصة على قطع الدجاج وتقدم ساخنة بعد تجميلها بورق الكسبرة .

## الدجاج بالبشاميل

**المقادير :** ١ دجاجة مسلوقة جيداً - ١ بصلة مقطعة رفيعاً - ٢ ملعقة صلصة

طماطم - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ٢ فلفلة خضراء مقطعة رفيعاً - ٢  
ملعقة جبن شيدر النيوزيلندي - ملح - فلفل - بهارات - مقدار من  
البشاميل - ١ ملعقة دقيق كبيرة - ملعقة سمن - كوب لبن .

### الطريقة :

- ١- يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة ، ثم تقطع إلى أجزاء مناسبة ويعاد تنبيلها بالملح والفلفل والبهارات .
- ٢- تحمر البصلة حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج و صلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
- ٣- يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط .
- ٤- تعمل الصلصة البيضاء ( البشاميل ) ثم يغطي بها وجه الطبق ويرش بجبن شيدر مبشور .
- ٥- يزج الطبق في فرن ساخن حتى ينضج ويحمر الوجه ثم يقدم ساخناً .

## حمام جير داي

**المقادير :** ٤ حمامات - نصف كيلو كوسة - ملعقة كاري هندي - ربع كيلو فريك - حبة بصل - كزبرة خضراء - ملعقة زبدة - ملح - ورق سيلفر - زيت قلي.

### الطريقة :

- ١- تُنظف الحمامات وتُنظف جيداً ثم يفتح من الظهر وتُخلى من العظام .
- ٢- تحضر الكوسة وتُقشر ثم تقطع كاريهات وتقلي في الزيت .
- ٣- نحضر البصلة وتُقشر وتقطع كاريهات مثل الكوسة ثم نحضر الفريك وينقى من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم ينقع في ماء ساخن ثم يصفى بعد نصف ساعة .
- ٤- نفرم الكسبرة الخضراء بعد غسلها ثم نضيف الفريك والبصل والكوسة والكاري الهندي والكسبرة الخضراء والملح ويخلط الجميع جيداً .
- ٥- يفرد الحمامة ونحشيها بهذا الخليط ثم نلف جيداً في ورق السيلفر أي ورق الألمنيوم ثم يوضع في إناء به ماء ويرفع على النار ويترك حتى يتنضج جيداً .
- ٦- وعند تمام النضج يرفع من على النار وتوزع منه ورق السيلفر ويوضع في صينية مدهونة بالزبدة ندخلها الفرن حتى يتحمر جيداً ثم نخرجه من الفرن ويقدم في الحال ساخن .

## شيكن فيليه

**المقادير :** دجاجة - كزبرة خضراء - بصلة - ١٠ فصوص ثوم - ملح - بهارات - ٥ بيضات - نصف كيلو حمص شامي - نصف ملعقة بيكرينات الصوديوم - فنانج بقسماط - ربع ملعقة ملح ليمون - ٢ ملعقة زبدة .

### الطريقة :

- ١- تُنظف الدجاجة جيداً وتغسل بالماء الجاري ثم تُخلى من العظام ثم نقوم

- ٢٤ بفرمها في المقرمة أو الكبة ومعها الكزبرة الخضراء والبصل والثوم .
- ٢- ينقى الحمص ثم يغسل أكثر من مرة وينقع في ماء مدة ٣ ساعات ثم يصفى من الماء ويفرم مرتين حتى يكون ناعم الملمس .
- ٣- يضاف الحمص إلى الدجاجة وجميع المكونات المضافة عليها ونضيف أيضا البيض والبقسماط والملح وملح الليمون والبهارات ويخلط الجميع جيدا .
- ٤- نحضر صينية ونضع فيها الزبدة في قاع الصينية من أسفل ثم نضع الدجاجة بالحمص والبيض ثم ندخلها الفرن .
- ٥- نترك حتى تنضج إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وتقطع على شكل مثلثات، ثم تقدم ساخنة .

## شيكن فالدن

- المقادير :** دجاجة - ٣ ملاعق مستردة - ٢ بصلة - ٢ ثمرة طماطم - ٥ فصوص ثوم - ٢ ملعقة زبدة - ربع كيلو بسلة خضراء مفصصة - ملح - بهارات .

### الطريقة :

- ١- تغسل الدجاجة جيدا ثم تقطع على ثمانية ثم نحضر البصل ويقشر ويغسل ثم يقطع حلقات ثم نحضر الطماطم ونغسلها وتقطع حلقات ثم نفرم الثوم .
- ٢- نحضر صينية ونضع بها زبدة في جميع الجوانب ثم تدعك الدجاجة ويدعك بالمستردة جيدا ويوضع في الصينية مع إضافة البصل المقطع وطرشات الطماطم المقطعة والثوم والملح والبهارات والبسلة الخضراء ويخلط الجميع جيدا .
- ٣- يوضع الخليط السابق على وجه الدجاجة المدعومة بالمستردة وندخلها الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وتقدم ساخنة .

## دجاج سادير

**المقادير:** دجاجة - ربع كيلو زيتون أسود مخلل - شمر - كسبرة خضراء - ١٠ فصوص ثوم - ٣ ثمرات طماطم - ٢ ملعقة زبدة - ملح وفلفل أسود .

### الطريقة:

- ١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً ثم نقوم بخليلها تماماً من العظام ثم نفرمها مع الشمر والكزبرة الخضراء والثوم في مفرمة أو الكبة .
- ٢- نحضر الزيتون ونخليه من النوى ويقطع ناعم ثم يخلط مع عجينة الدجاج ويتبل بالملح والفلفل الأسود .
- ٣- بعد ذلك نحضر صينية وندهنها بالزبدة من جميع الجهات ثم نضع مفروم الدجاج في الصينية ونقوم بفردھا فيها .
- ٤- نحضر الطماطم تغسل وتقطع حلقات ثم نوضع على وجه المفروم ثم ندخلها الفرن .
- ٥- تظل في الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها ونقدمها ساخنة .

## دجاج سوتيرة

**المقادير:** دجاجة - كاري هندي - بصلة - ٢ ثمرة طماطم - ٢ قرن فلفل رومي - ملح - فلفل أسود - ٣ ملاعق زبدة .

### الطريقة:

- ١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً ثم نقسم بخليلها من العظم ثم تقطع كريهات صغيرة .
- ٢- يقشر البصل ويفرم بالسكين ناعماً ثم تقطع الطماطم قطع صغيرة ثم الفلفل الرومي أيضاً يقطع قطع صغيرة .
- ٣- ثم نحضر طاسة ونضع بها الزبدة وترقع على النار ونضيف إليها أولاً الدجاج المقطع إلى أن يحمر لونها ثم نضيف البصل المفروم والفلفل الرومي ،

المفروم .

- ٤- نقلب الخليط من حين لآخر ثم نضيف ملعقتان كاري هندي ويقلب ونضيف الطماطم والملح والفلفل الأسود ويغطى لمدة عشر دقائق على النار .
- ٥- عند تمام النضج نرفعه من على النار ويقدم ساخناً .

## دجاج شو

- المقادير:** دجاجة - ربع كيلو لحمة مفرومة - ٢ ثمرة بطاطس - ٢ جزرة - كسبرة خضراء مفرومة ناعم - ٥ فصوص ثوم مفرومة - ملح - فلفل أسود - ورق الألومنيوم .

### الطريقة :

- ١- تغسل الدجاجة جيداً ثم نخليها من العظام ثم نحضر البطاطس وتقشر وتقطع كاريهات وتسلق نصف سلق ومعها الجزر مقطع مثلها ثم يسلق نصف سلق .
- ٢- نحضر اللحم المفرومة ونضيف إليها الكسبرة الخضراء المفرومة والثوم المفروم مع الملح والفلفل الأسود يخلط مع اللحم والجزر المسلوق والبطاطس المسلوقة .
- ٣- يخلط الجميع جيداً ثم نحضر الدجاجة ونقوم بحشوها بهذه المكونات ثم تلف بورق الألومنيوم ونضعها في الصينية ندخلها الفرن .
- ٤- تترك في الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن ونزاع عنها ورق الألومنيوم ثم تقطع طرنشات وتقلّى في الزبدة ثم ترص في طبق التقديم والذي تكون قاعدته من البقدونس أو الخس وتقدم ساخنة .

## دجاج سوداج

**المقادير :** دجاجة - ١٠ فصوص ثوم - كسبرة خضراء - ملح - فلفل أسود -  
بصلة - بيض - دقيق - بقسماط - ٤ ملاعق زبدة .

### الطريقة :

- ١- نتظف الدجاجة جيداً ونخلي من العظم ثم تقطع وتفرم مع إضافة الكسبرة الخضراء والبصلة ثم نضع عليها الملح والفلفل الأسود والثوم المفروم .
- ٢- تعجن جيداً ثم نقوم بتشكيلها مثل الطعمية ثم نحضر طاسة ونضع بها الزبدة وترفع على النار .
- ٣- نضع على طاسة التحمير كفتة القراخ وقبل أن نضعها في الطاسة نغمسها في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط ( ثم نوضع في الزبدة ليحمر لونها .
- ٤- بعد الإنتهاء من المقدار نضعها في طبق التقديم وتقديم ساخنة .



# موسوعة المرأة

موسوعتنا هي محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأوثقتك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

## أفرئى فيها



- ★ رشاقتك .. واحداث برامج الرجيم
- ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
- ★ برامج رياضية خاصة مصورة
- ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
- ★ احداث طرق عمل المكياج والباديكير
- ★ البوم مصور لاحداث رسومات الاظافر
- ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
- ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الآخرين
- ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
- ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحمايته من اخطار الحريق
- ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
- ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
- ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولى
- ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات
- ★ الصلصات والعصائر والحلويات والاييس كريم
- ★ تعليم ليسية وتريكو وطرق عمل الصابون
- ★ والشامبو والجبينات وغيرها من الصناعات

قسمة



الاسماك

## شرائح السمك في الفرن

**المقادير:** شريحتان من السمك الأبيض (مقدار الشريحة الواحدة حوالي ٢٠٠

- جرام ، ويمكن زيادة عدد الشرائح ، مع مراعاة زيادة باقي المقادير -
- ملعقتان من عصير الليمون البلدي - نصف ملعقة شاي من البابريكا -
- ملح - فلفل أسود.

### الطريقة:

- ١- تُلف كل شريحة من السمك في ورق الألومنيوم بمقاس أكبر من حجم قطعة السمك، ثم تُثنى أطراف الورقة جيداً حتى تحتوي الشريحة تماماً .
- ٢- تُوزع الزبد على سطح قطعة السمك ، ثم يُسكب فوقها عصير الليمون الحامض ، ومعه البابريكا ، ثم يُرش قليل من الملح والفلفل الأسود .
- ٣- تُثنى ورقة الألومنيوم جيداً ، وتوضع شريحتا السمك فوق صينية فرن ، تُرج الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة .
- ٤- يمكن التأكد من تمام نضج السمك بغرز الشوكة فيها .
- ٥- وعند تقديم الطبق ، تُفتح ورقة الألومنيوم قليلاً ، وتُجمل بشرائح الليمون الطازج . وتقدم معها أصابع (البطاطس) المقلية من البطاطس الطازجة .
- ٦- لا يصلح إدخال طبق شرائح السمك في الفرن فيما بعد لتسخينه كما لا يصلح لإدخاله الثلاجة لوجوب أكله ساخناً عقب الإنتهاء من تحضيره فوراً .

## طبق السمك بالخضر

**المقادير:** ١ كجم من السمك المحبب لكى - ٣ ثمرات جزر أصفر مقطع حلقات

- رأس ثوم - ٤ ثمرات بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ثلاث ثمرات كوسة مقطعة إلى مكعبات أو حلقات - فنجان ونصف
- من عصير الطماطم - فنجان من الماء - فنجان من البصل -
- الخضراء - بصلة متوسطة مفرية - ملعقة كرفس أو بقونس ناعم -
- ملعقة صغيرة ملح - ربع ملعقة فلفل أسود - زبد أو زيت للقلي - قشر

ليمون مبشور أو برتقال .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيداً بالماء والدقيق مع الاحتفاظ به صحيحاً .
- ٢- يتبل السمك بالملح والفلفل الأسود ومبشور قشر الليمون والبرتقال .
- ٣- تستخدم السكين في شق شقوق عرضية بالسمك ثم يحشى كل شق عرضي بفص من الثوم ، ويمكن ربط السمكة بخيط رفيع حتى لا تخرج فصوص الثوم .
- ٤- يشوح البصل في الزبد أو الزيت على النار ، حتى يصبح لونها ذهبي فاتح ، ثم يضاف إليه البازلاء والخضر المقطعة مع استمرار التقليل على نار هادئة .
- ٥- يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل والماء ، ويغلى الإناء حتى تنضج الخضر تقريباً .
- ٦- تدهن صينية الفرن بالزيت ويرص فيها السمك المتبل المحشو بالثوم ثم يدهن بالزيت .
- ٧- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة ، ويرفع ورق الألومنيوم قبل النضج بخمس عشرة دقيقة .

## السمك المشوى بالفرن

- المقادير :** سمكة متوسطة الحجم ( بوري أو ميريه ) أو أى نوع تفضليه - ٢ بصلة - حزمة كزبرة خضراء - نصف رأس ثوم مقشر ومدقوق - ٢ ثمرة طماطم متوسطة الحجم - ١ فلفل خضراء بارد أو حار حسب الرغبة - ٢ ملعقة زيت - ملح - بهارات .

### الطريقة :

- ١- تنظف السمكة من الداخل والخارج مع مراعاة عدم نزع قشرتها الخارجية حتى تكون حماية لها أثناء الشوي .
- ٢- تدعك جيداً بالملح وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعة تقريباً ثم تغسل مرة أخرى .

٣- يفرم كل من البصل والطماطم والزبدة والفلفل فرما ناعما .

### حشو السمك :

- ١- يخلط الطماطم والبصل والكزبرة والثوم والبهار والملح والزيت .
- ٢- تشق السمكة طولياً من جهة البطن ويمسح عليها من الخارج بالزيت
- ٣- تحشى بالخليط السابق ويفضل عدم اغلاقها بل تترك مفتوحة .
- ٤- توضع في صينية في الفرن لمدة ساعة واحدة .

## سمك بالطماطم والكاري

**المقادير :** كيلو سمك ممن تفضلي من أنواعه وينظف - كيلو طماطم مقطعة وخالية من البذور - بصلتان كبيرتان مفرومتان فرما ناعما - خمسة فصوص من الثوم المدقوق - حبة فلفل أخضر مقطعة - عصير ليمونتان - نصف كأس من زيت عباد الشمس - كأسان من عصير الطماطم - كأس من الماء - ملعقة كبيرة من الكاري - ملعقة كبيرة من الملح - نصف ملعقة صغيرة بقودونس مفروم .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيدا ويتبل بالملح والفلفل ، يقلى البصل بالزيت حتى يذبل ويضاف إليه الفلفل والطماطم ويقلب الجميع مدة عشر دقائق على نار خفيفة لمدة ساعة .

### الخطوات :

- ١- تضاف التوابل من الليمون والطماطم والماء والملح ويترك الوعاء مغلقاً لنصف ساعة على نار خفيفة .
- ٢- يرتب السمك المتبل في الصينية ويحشى بمزيج البقودونس المفروم والثوم المدقوق .
- ٣- يسكب خليط البصل والكاري والطماطم فوق السمك ويغطى بورق الألومنيوم ويدخل إلى فرن حار .
- ٤- يتأكد من نضج السمك بوزنه بطرف سكين حاد بحيث يكون هشاً طرياً .

ويقدم ساخناً .

## كفتة السمك

**المقادير :** نصف كيلو سمك بدون شوك - ربع كيلو بطاطس - حزمة بقدونس  
مفري - ١ صفار بيضة - ملح - فلفل - عصير ليمونة - ١ بيضة  
مخفوقة - بقسماط مسحوق .

### الطريقة :

- ١- تغسل البطاطس وتسلق وتقشر وتهرس جيداً .
- ٢- ينظف السمك ويهرس أو يفرم أيهما أسهل لكي .
- ٣- توضع البطاطس المهروسة مع السمك والبقدونس والملح والفلفل وصفار  
البيضة ويخلط الجميع جيداً .
- ٤- تشكل العجينة دوائر مثل الطعمية وتغطى بالبيض المخفوق والبقسماط  
وتحمر في الزيت إلى أحمرار وجهها من الناحيتين .
- ٥- ترص في طبق التقديم على طبق مفروش بالبقدونس أو الخس وحلقات  
الليمون وتقدم ساخنة .

## سمك السردين المحشو

**المقادير :** كيلو سمك سردين - عصير ليمونتان - ٣ فصوص ثوم مفروم -  
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً - كوب خبز محمص مطحون ( بقسماط  
( - بيضتان - ٣ ملاعق كبيرة جبن مبشور - ملعقة كبيرة بقدونس  
مفري - ربع كوب لبن حليب - ملح - فلفل - كمون - دقيق - زيت  
القلي .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك وذلك بإزالة الرأس ، ثم يشق من جهة البطن ويسطح وتحسب  
شوكة الظهر مثل السوسنة للخارج ، ويغسل جيداً بماء غير ساخن .
- ٢- يتبل بالليمون والملح والفلفل والبصل والثوم والكمون ، ويترك في خليط  
التتبيلة لمدة نصف ساعة .

- ٣- يجهز الحشو بإضافة البقسماط والجبن والبقدونس والبيض ، ويتبل بالملح والفلفل ويخلط ، ثم نضيف اللبن الحليب تدريجياً حتى تتكون لدينا عجينة لينة نوعاً .
- ٤- تؤخذ كل سمكتين متناسبتين في الحجم ، وتوضع السمكة الأولى على راحة الكف بحيث يكون الظهر لأسفل ، ويوضع فوقها كمية قليلة من الحشو ثم تغطى بالسمكة الثانية ، بحيث يكون ظهرها لأعلى وتضغط السمكتين على بعضهما خفيفاً بحيث تلتصقا .
- ٥- تتبل بالدقيق ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون .
- ٦- تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

## طاجن السمك

- المقادير:** نصف كيلو سمك - ١ ملعقة كمون ناعم - ٢ ملعقة كبيرة طحينة - ٢ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ ثمرة طماطم مقطعة قطع صغيرة - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - نصف كوب زيت ذرة - ملح - فلفل - شطة

### الطريقة:

- ١- ينظف السمك ويقطع ويملح .
- ٢- يحمر البصل في الزيت حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه قطع الطماطم الصغيرة ويترك على النار مدة خمس دقائق .
- ٣- يضاف البقدونس والكمون والملح والشطة والفلفل ويقلب مدة عشرة دقائق ثم تضاف الطحينة وتقلب ويرفع الخليط من على النار .
- ٤- يوضع الخليط في صينية .
- ٥- ثم يشطف السمك ويرص على الخليط ويضاف نصف كوب ماء ثم يدخل الفرن حتى يجف الماء ويحمر وجه السمك .
- ٦- نخرجه من الفرن ونضعه في طبق التقديم ويقدم ساخناً .

## صينية الجمبري في الفرن

**المقادير:** كيلو جمبري طازج - ٣ بصلات كبيرة - فنجان صغير عصير ليمون - ملعقة خردل (مستردة) نصف فنجان شاي زيت ذرة - ملح

### الطريقة :

- ١- يغسل الجمبري بعناية ، وذلك بوضعه في وعاء مملوء بالماء ، ثم ينشغل . وتكرر العملية عدة مرات مع تغيير الماء في كل مرة حتى نؤكد من نظافته . ثم ينشغل في مصفاه ويترك حتى يتم جفافه من آثار الماء .
- ٢- نقرم بصلتان ويضاف إليهما بعض الملح ، وتصفى ونستخدم العصير فقط . تقطع البصلة المتبقية إلى شرائح .
- ٣- يتبل الجمبري بالملح وعصير البصل وعصير الليمون المذاب فيه المستردة .
- ٤- يوضع في صينية ويضاف له الزيت ، ويغطى بشرائح البصل .
- ٥- توضع الصينية في فرن حار ويقلب كل فترة حتى يتشرب تماماً وينضج ويعرض للشواية بضع دقائق ليحمر الوجه خفيفاً (ويمكن الاستغناء عن هذه الخطوة إذا لم تكن بالفرن شواية) ويقدم ساخناً .

## جمبري مشوي في السيخ

- ١- نختار وحدات الجمبري الكبيرة الحجم ، يغسل جيداً ويترك حتى تمام جفافه من ماء الغسل .
- ٢- ينقع لمدة ساعة في صلصة فرنسية مكونة من : ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة خل - ملح - فلفل - بصلة مقطعة حلقات - قليل من الفلفل الأحمر الحلو غير الحريف .
- ٣- تُسلك وحدات الجمبري في السيخ ، وتشوى على الفحم أو في الشواية الكهربائية المتحركة الأسياخ .
- ٤- يقدم السيخ بمحتوياته ( حوالي ٤ وحدات من الجمبري ) ساخناً معه



البطاطس والسلطة الخضراء وسلطة الطحينة .

## مكرونه بالجمبري

**المقادير :** كيلو جمبري صغير - كيلو مكرونه اسباجتي - ٢ كوب عصير طماطم - ٢ فص ثوم مفروم - ملعقة دقيق - نصف كوب زيت - ملح - فلفل .

### الطريقة :

- ١- تسلق المكرونه وتشتطف وتترك بالمصفاه للتخلص من الماء .
- ٢- يقشر الجمبري وينظف ويسلق في الماء ونضيف له ٢ فص ثوم مفروم ناعم ونتركه على النار إلى تمام النضج .
- ٣- نخرجه من ماء السلق ثم نضيف الثوم على الزيت المقدوح ويقلب حتى يحمر ونضيف له ملعقة الدقيق ويقلب على النار ونضيف له عصير الطماطم والفلفل الأسود والملح ويقلب الجميع على نار هادئة إلى أن يتسبك الجميع .
- ٤- نحضر ملعقتان من الزيت ونضيف له ملعقة صغيرة فلفل أسود ثم نضيف له المكرونه .
- ٥- يقلب على نار هادئة ونضيف الصلصة وهي ساخنة على المكرونه ويقلب جيدا ثم نضعه في طبق التقديم ونضيف له الجمبري المسلوق ويقدم ساخنا .

## كفتة الجمبري

**المقادير :** كيلو جمبري حجمه متوسط - ملعقة ثوم ناعم - ٢ ثمرة بطاطس - ملعقة بقდونس مفري - ملعقة نعناع جاف - ملح - فلفل - بهارات .

### الطريقة :

- ١- نقشر البطاطس وتسلق .
- ٢- يغسل الجمبري ويسلق بالماء والملح وقليل من الكمون ويقشر .
- ٣- يفرم الجمبري والبطاطس ويخلطان مع بعض ويضاف لهم الثوم المفري

والنعناع والملح والفلفل والبهارات ويفرم الجميع جيداً بالمفرمة أو الكبة حتى ينعم الخليط ولا يكون خشن .

٤- يضاف البقدونس إلى خليط الجمبري ثم نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزيت ثم نبدأ في تشكيل كفتة الجمبري على شكل أقراص أو تبسط مثل قرص الطعمية أو تكون على شكل أصابع حجمها متوسط ونضعها في الزيت كي تحمر وتنشغل من الزيت وتوضع على ورق يمتص الزيت .

٥- وحتى نهاية المقدار نحضر طبق التقديم ويوضع فيه البقدونس في قاعدته ويرص عليه كفتة الجمبري المحمرة وتقدم ساخنة .

## الصبيط المقلي

١- ينظف الصبيط جيداً وينزع الرأس عن الجسم ويسلخ الجلد اللاصق به ويدعك بالملح والدقيق ويشطف جيداً .

٢- يقطع قطع مناسبة ويتبل بالملح والفلفل والثوم الناعم والكمون وعصير الليمون ويترك نصف ساعة ليتشرب .

٣- يقدح الزيت ويقلب الصبيط في الدقيق ويقلي حتى يحمر لونه وينشغل على ورقة تشرب الزيت .

٤- يقدم ساخناً .

## الصبيط الطاجن

**المقادير :** المقدار الذي ترغبين فيه - حلقات بصل - ثوم مدقوق أو مقطع -

كرفس - عصير ليمونه - قطع بقدونس - ترانشات طماطم - حلقات فلفل أخضر ملح - فلفل - بهار .

### الطريقة :

١- ينظف الصبيط جيداً ويقطع قطعاً صغيرة ويملح .

٢- نضيف له حلقات من البصل والثوم والكرفس وعصير الليمون وقطع البقدونس وترانشات الطماطم وحلقات الفلفل الأخضر ويخلط الجميع بالملح والفلفل والبهار .

- ٣- يشطف الصبيط ويقلب مع الخليط ويوضع في صينية ويرش بقليل من زيت الذرة ويدخل الفرن حتى تمام النضج .
- ٤- يقدم ساخناً .

## سمك موسى مقلي

- ١- ينظف السمك جيداً ويرش بالملح وعصير الليمون ويترك ثم يعمل مقدار من الخلطة : ٣ ملاعق دقيق في سلطانية ويعمل تجويف بوسط الدقيق يوضع فيه ملعقة زيت .
- ٢- يضاف الماء ويخفق جيداً حتى يتجانس مع إضافة الملح والفلفل .
- ٣- تؤخذ كل سمكة وتغطس جيداً في السائل وتحمّر في الزيت الساخن ويقلب على الوجه الآخر حتى يحمر الوجهان .
- ٤- نضع السمك على ورق يشفط الزيت ويرص في الطبق ويجمل بالبقدونس والليمون .

## صينية سمك البطاطس

- المقادير :** كيلو سمك مياس أو قاروص أو بوري - كيلو بطاطس - ٣ ثمرات طماطم حلقات - رأس ثوم مقشر - كرفس - ملح - فلفل - كمون - نصف كوب زيت - قرن فلفل أخضر بارد أو حار حسب الرغبة - ٢ بصلة حلقات - ٢ ليمونة واحدة منهم حلقات والثانية عصير .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيداً ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
- ٢- يتبل البصل بالملح والفلفل ويضاف إلى حلقات البطاطس وقطع الكرفس .
- ٣- ندق الثوم مع الكمون والفلفل الحار ويضاف جزء منه إلى البطاطس والجزء الآخر يتبل به السمك .
- ٤- تقلب البطاطس جيداً وتوضع في صينية الفرن ويرص فوقها السمك .
- ٥- يصب الزيت فوق السمك والبطاطس وترص حلقات الطماطم والفلفل على الوجه وكذلك حلقات الليمون .

٦- ندخلها فرن حار حتى تمام النضج ثم نخرجها ونقدمها ساخنة .

## صينية سمك في الفرن

**المقادير:** كيلو سمك ممن تفضلي ويصلح للفرن - ليمونة - ٢ فلفل رومي

مقطع حلقات - بصلة مقطعة حلقات - زيت - ثوم - كمون - ملح .

### الطريقة :

١- يغسل السمك جيدا وينظف من الداخل والخارج .

٢- يدعك بالدقيق والملح ويشطف بالماء .

٣- يقطع حلقات البصل والفلفل الرومي والليمون والثوم المفروم والكمون والملح والفلفل ويخلط الجميع ويقلب جيدا ويتبل به قلب السمك .

٤- يرص في صينية فرن مدهونة بالزيت ويرش بها مقدار من الخلطة السابقة وايضا يضاف على وجه السمك ثم يوضع على وجه السمك قليل من الزيت .

٥- ندخله فرن درجة حرارته متوسطة وعند تمام النضج وأحمرار وجه السمك نخرجه ونضعه في طبق التقديم ونضيف له شرائح من الليمون الطازج والفلفل والطماطم طرنشات ويقدم ساخن .

## أسباجتي بالتونة

**المقادير:** علبة تونة نصف كيلو - زيت زيتون - نصف كيلو مكرونة

اسباجتي مسلوقة - كيلو طماطم مقطعة قطع صغيرة - فصان ثوم

- نصف ملعقة نعناع أخضر مفروم - ملعقة زعتر - ملعقة زبدة -

ملح - فلفل .

### الطريقة :

١- نحضر حلة ونضعها على نار هادئة ونضيف لها الزيت ثم نضيف الثوم مع

التقليب حتى يشوح ويضاف لهم الطماطم والنعناع والملح والفلفل والزعتر .

٢- نترك الخليط السابق على نار هادئة للتسبك ثم نضيف التونة بسعد هرسها بالشوكة.

٣- نرفع الخليط من على النار ونحضر المكرونة التي سبق لنا أن سلقناها ونضيف لها الخليط السابق مع التقليب .

٤- ثم نضيف على الوجه قطعة الزبدة ولأن المكرونة والخليط ساخن فسوف تسيح على الوجه على الخليط كله وتقدم ساخنة .

## السّمك المقلّي

**المقادير :** كيلو سمك مما ترغبي - كوب دقيق - كوب زيت قلّي - رأس ثوم مفرومة .

**مقادير حشو السمك :** بصلة - جزرة - فلفل رومي - عصير ليمون - ملح .

### الطريقة :

١- ينظف السمك جيّداً من الداخل والخارج بمعنى يحك من الخارج ونخرج ما بداخله كله من خياشيم وإمعاء ويغسل جيّداً بالماء ويصقى .

٢- يتبل السمك بالثوم المفروم ناعم وعصير الليمون والكمون والملح ويتبل من الداخل أيضاً .

٣- نحضر طاسة التقلية ونضع به زيت القلي ثم نحضر الدقيق ونجعل السمك مضاف له الدقيق من جميع جهاته ثم نضعه في الزيت بعد أن يسخن الزيت ونقلبه على الوجهين إلى يصبح لونه أحمر مقبول .

٤- عند إنتهاء المقدار كله نضعه في طبق التقديم ويقدم معه الأرز والسلطة الخضراء وسلطة الطحينة وسلطة حمص الشام .

## سمك دي لاف

**المقادير :** كيلو سمك مخلي فيليه - ثمرة بطاطس - ربع كيلو جزر - ربع كيلو

بسلة خضراء مفصصة - بقونس - ٥ فصوص ثوم - ملح - كمون - ٤ ملاعق زبدة - دقيق - ورق فويل .

### الطريقة :

١- ينظف السمك ويغسل جيّداً بالماء الجاري ثم نحضر البطاطس نقشرها

وتسلق في مقدار من الماء ثم نقوم بفرم السمك مع البطاطس والثوم والبقدونس .

٢- نقشر الجزر ويقطع قطع صغيرة ويسلق مع البسلة المفصصة ثم نضعه على عجينة السمك والملح والكمون ثم نخلط المقدار جيداً حتى تكون العجينة متماسكة وقطعة واحدة .

٣- نحضر ورق الفويل ونفرده نضع عليه عجينة السمك ونقوم بلفها جيداً بورق الألومنيوم .

٤- نحضر إناء ونضع فيه ماء ويرفع على النار ونترك الماء حتى يغلي ثم نضع فيه لفة السمك التي هي في ورق الفويل ونتركها على النار حتى يتم نضجها .

٤- ثم نرفعها من على النار ثم نقطعها طرنشات سميكة ونحضر الدقيق ونغمس فيه الطرنشات ثم نحضر طاسة التقلية ونضع فيه زيت القلي ونضع فيه طرنشات السمك ويحمر من الوجهين جيداً .

٥- وعند إنتهاء الكمية نضعها في طبق التقديم مجملة بالبقدونس والخس وطرنشات الليمون والطماطم ونقدم ساخنة .

## سمك دي إفوان

**المقادير :** كيلو سمك فيليه مخلي - ملح - كمون - دقيق - بيض - بقسماط مطحون - عصير ليمون - ٥ ملاعق زبدة .

### الطريقة :

١- يغسل السمك الفيليه المخلي ثم يقطع أصابع ونضعه في الملح والكمون وعصير الليمون ويترك ربع ساعة .

٢- ثم نضعه في الدقيق وترفعه من الدقيق ونضعه في البيض ثم نرفع من البيض ونضعه في البقساط .

٣- نحضر طاسة التحمير ونضع فيها الزبدة وترفع على النار ثم نضع أصابع السمك وتقلي على الوجهين حتى يحمر الوجه .

٤- وعند إنتهاء المقدار نضعه في طبق التقديم ونجمل الطبق بطرنشات الليمون

و الطماطم والخيار والبقدونس والخس ويقدم ساخن .

سمك إيواج

المقادير : نصف كيلو سمك فيليه - ٢ كيلو باذنجان أبيض حجم صغير - نصف

كيلو أرز - ٢ ثمرة طماطم - كزبرة خضراء - ثوم مفري - كمون - ملح -

لتر ماء - ٢ ملعقة زبدة .

الطريقة :

١- نحضر الباذنجان ويقور من الداخل ويغسل جيداً .

٢- نحضر الأرز ينقى ويغسل ويصفى من الماء ثم تقطع تفرم الطماطم

والكزبرة ناعم ثم نحضر السمك يقطع ويفرم مع الكزبرة الخضراء والثوم

ولحم الباذنجان الذي كان بداخله .

٣- ثم يفرم في ماكينة الفرغ أو الكبة ثم بعد ذلك تخلط مع الأرز والطماطم والملح

والكمون والزبدة ثم نقوم بحشو الباذنجان بهذا الخليط .

٤- ثم نحضر إناء ونرص فيه هذا الباذنجان المحشو ونضع عليه الماء ثم يغطى

ويترك على النار حتى يتم نضجه ثم يرفع من على النار ويقدم ساخن .

## سمك سولير

المقادير : نصف كيلو سمك ثعابين - ١ / ٨ كيلو طحينة - عصير ليمون -

فنجان خل - ملح - كمون - ثوم مفروم - بقدونس مفروم - ١٠٠

جرام زبدة .

الطريقة :

١- ننظف السمك جيداً ثم نحضر صابنية فرن وندهنها بالزبدة ويرص فيها

السمك .

٢- نضع الطحينة بعد فكها بالخل وعصير الليمون والكمون والملح والثوم وقليل

من الماء وتقلب فتصبح سائلة إلى حد ما .

٣- نرش الطحينة فوق السمك ثم ندخلها الفرن حتى تتضج .

٤- بعد أن تتضج نخرجها من الفرن ونرصها في طبق التقديم ويرش على وجهه

البقدونس المفروم الناعم جداً مع شرائح الليمون ويقدم ساخن .

## سمك دولير

**المقادير :** نصف كيلو سمك مرجان - فلفل حار أو بارد ( حسب الرغبة ) - ثوم مفروم - بقدرونس مفروم - عصير ليمون - زيت ملح - كمون .

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيدا ويفتح البطن وتحشى بخليط من الفلفل الحار أو البارد والثوم المفري والبقدرونس المفري وعصير الليمون والملح والكمون .
- ٢- نحضر صينية ويرص فيها السمك بعد حشو بطنه ونرش عليه الزيت ندخله في الفرن حتى يتم النضج .
- ٣- نخرجه من الفرن ونقدمه مع تجميل الطبق ويقدم ساخن .



# موسوعة المرأة



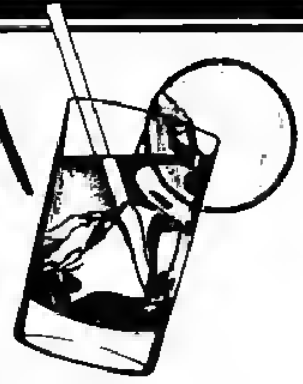
كتاب يجب ان تقرأه

قسم



العصائ

# العصائر



عزيزتي المرأة العاملة وسيدة المنزل أنك تعرفين بالتأكيد القيمة الغذائية العالية الموجودة في ثمار الفاكهة، فهي بلا شك تفيد السيدات والرجال والأطفال في أشياء كثيرة، وتمتع الإصابة بعدد من الأمراض وعلى سبيل المثال :

- ثمار البرتقال ونحن جميعاً نعرف قيمته الغذائية، وخاصة إذا مزجناه بعصير الليمون فهو سيصبح غني جداً بالفيتامينات ، وننصح به جميع أفراد الأسرة وخاصة الأطفال وهم في مرحلة النمو، ولن ننسى بالتأكيد له قدرة عالية على الشفاء من نزلات البرد في فصل الشتاء
- ثمار الجريب فروت وهذا الجريب فروت هو ليمون هندي وله فوائد عدة للكليتين والكبد، ومساعد في عملية الهضم وله دور فعال في التخلص من السمنة الزائدة، والغدد والشحوم الزائدة في الجسم .
- ثمار المشمش لها دور فعال للمصابون بالوهن وضعف الحيوية، وفقر الدم وله خاصية رائعة لحالات الإسهال ، وأيضاً بعض حالات الضعف العقلي .
- ثمار العنب له اثر فعال في علاج مرضى القلب والامعاد والكلية ، والمصابين بالسمنة بشرط المداومة على عصير العنب لعدة أيام ، أو عدة اسابيع
- ثمار الفراولة لها إفادة عالية في النمو وتنظيم عمل الجهاز العصبي، والروماتيزم والنقرس .
- ثمار التفاح يعمل على إدار البول ، وملين للمصابين بالإمساك.
- ثمار الأناناس للمصابين بفقر الدم وعسر الهضم وإزابة الشحوم في حالات السمنة ويفيد في الهضم وصالح للمعدة ومغذ .
- وبناء على ماسبق ننصحك بالحرص على ان تشمل مائدتك مثل هذه الانواع من الفاكهة او تقدم كعصائر كما سنوضح في كتابتنا التالية .

## مشروب الفراولة

**المقادير:** ١ ك فراولة - ملعقتان ليمون - ١ ك سكر - لون أحمر طبيعي (قليل منه)  
**الطريقة:**

- ١- تغسل الفراولة ، وتنزع كؤوسها ثم يعاد غسلها .
- ٢- ترص في طبق كبير على شكل طبقات متبادلة طبقة فراولة وطبقة سكر وتترك لمدة ١٢ ساعة ، ثم تقلب لامتصاص السكر ، وتعصر وتصفى في شاشة ويضاف لها بقية السكر إلى العصير .
- ٣- ترفع على النار مع التقليب حتى يزوب السكر ويترك مدة لا تزيد عن ٥ دقائق ويرفع من على النار .
- ٤- ثم نضيف عصير الليمون مع التقليب ونتركه كي يبرد ثم يصفى ويوضع في برطمانات معقمة وأساسي أن تكون البرطمانات زجاج وابتعدى عن البرطمانات البلاستيك، واغلقيه بإحكام ويحفظ في أماكن جافة لحين استخدامه في فترات لاحقة.

## \*عصير البرتقال بالصودا

**المقادير:** كيلو برتقال حسب الرغبة - كوب صودا - سكر حسب الرغبة .  
**الطريقة:**

- ١- يعصر البرتقال بعد أن يغسل ويقطع نصفين .
- ٢- يضاف إليه قليل من السكر ويمكن أن يستغنى عنه .
- ٣- توضع الصودا على العصير ويخفق في الخلاط الكهربائي .
- ٤- يصب في اكواب ويجمل بحلقات البرتقال ويقدم ويمكن أن يثلج قبل أن يضاف إليه الصودا .

## شراب الدوم

**المقادير:** كوب دوم مسحوق - سكر - صودا - فانيليا .

### الطريقة :

- ١- ينقع مسحوق الدوم في الماء ويترك حوالي ثلاث ساعات ويكون الماء ساخنًا .
- ٢- يصفى الشراب ويحلّى ويثلج وتُدق الفانيليا .
- ٣- يضاف اليه الصودا ويخفف في حوالى خمس دقائق .
- ٤- يصب في اكواب ويجمل ويقم فور التحضير .

## قمر الدين بالصودا

**المقادير :** ربع كيلو قمر الدين - ماء سكر - كوب صودا .

### الطريقة :

- ١- يقطع قمر الدين وينقع في الماء وتترك حوالى ثلاث ساعات .
- ٢- يصفى قمر الدين ويحلّى حسب الرغبة وتضاف الصودا ويخفق في الخلط بعد أن يثلج ويصب في الاكواب ويجمل ويقدم .

## عصير الليمون الهندي

**فائدته :** منشط لوظائف الكليتين والكبد والغدد أنه يثير الشهية للطعام وهاضم ، إنه الاساس للتخلص من السمنة الزائدة والشحوم المتركمة في الجسم

**المقادير :** كوب ونصف عصير جريب فروت - ٤ ملاعق عصير ليمون - نصف كوب سكر - نصف كوب ماء .

### الطريقة :

- ١- يغلى السكر و الماء مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يترك ليبرد .
- ٢- يضاف اليه عصير الجريب فروت وعصير الليمون ويقلب ويوضع في التلاجة ويقدم باراً .

## عصير التفاح

**فائدته :** مصدر للطاقة - مدر للبول - ملين - مضاد للروماتيزم وكذلك له نفع كبير فى كثير من الامراض .

**المقادير :** ١ ك تفاح - كوب سكر - ٢ كوب ماء - ملعقة كبيرة عصير ليمون - نصف ملعقة صغيرة ماء ورد .

### الطريقة :

- ١- يقشر التفاح ويقطع مربعات ويوضع فى ماء مضاف اليه عصير الليمون ثم ينشل .
- ٢- يضاف السكر الى الماء ويوضع على نار هادئة ويترك حتى يغلى ثم يضاف التفاح ويترك حتى ينضج .
- ٣- يرفع من على النار ويترك حتى تهدأ حرارته .
- ٤- يضاف اليه ماء الورد ويقلب ثم يعبأ فى زجاجة ويترك فى الثلاجة ليبرد ويقدم .

## عصير الليمون الحامض

**فائدته :** عصير الليمون الحامض المتناول لوحدة أو ممزوجاً بغيره من عصائر الفاكهة ذا فائدة كبيرة خاصة فى أمراض الانفلونزا ، وللأطفال فى طور النمو أنه ذو نفع كبير فى كثير من الامراض .

**المقادير :** ٢ كوب عصير ليمون - كوب ماء - كوب ونصف سكر - بشر خمس ليمونات - نصف ملعقة صغيرة ماء زهر - مكعبات ثلج .

### الطريقة :

- ١- يوضع السكر والماء على نار هادئة ويقلب حتى يذوب السكر ويترك يغلى لمدة عشر دقائق ثم يرفع ويترك ليبرد .
- ٢- يخلط عصير الليمون وبشر الليمون وماء زهر ويضاف الى السكر ويقلب .
- ٣- عند الاستعمال يملأ نصف كوب بشراب الليمون ويكمل بالماء مع وضع الثلج .

## عصير المشمش

**فائدته :** ينصح بتناول عصير المشمش للأشخاص صابين بالوهن وضعف الحيوية ، والوهن العقلى وكذلك للمصابين بفقر الدم . أنه رائع الفائدة للأطفال والناقيين من الامراض . كما أنه ذو فائدة فى مكافحة الاسهالات كما أنه ذو فائدة فى مكافحة الاسهالات .

**المقادير :** ١ ك مشمش - ٢ كوب ماء ٢٠٠ كوب سكر - ربع ملعقة صغيرة -

ماء ورد .

### الطريقة :

- ١- يغسل المشمش ويشق نصفين ويترك النوى .
- ٢- يوضع الماء والسكر فى اناء على النار لمدة ربع ساعة ثم يضاف المشمش ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣- يرفع من على النار ويترك حتى تهدأ حرارته يضاف اليه ماء الورد ويقلب ويوضع حتى يبرد .. يصفى ويقدم بارداً

## عصير التوت

**فائدته :** عصير التوت مرطب وملين إذا أخذ ممزوجاً بالماء قابض إذا أخذ لوحده ، كما يوصف بأخذه بشكل غرغرة ضد التهابات الحلق والبلعوم

**المقادير :** ٢ كوب توت أحمر - ٢ كوب سكر .

### الطريقة :

- ١- يغسل التوت ويضرب فى الخلاط جيداً ثم يصفى
- ٢- يضاف اليه السكر ويوضع على النار مع التقليب ونزع الريم المتكون ويترك يغلى على نار هادئة لمدة ربع ساعة .
- ٣- يترك حتى تهدأ الحرارة ثم يعبأ فى زجاجات مفتوحة حتى يبرد تماماً ثم تغلق الزجاجات .
- ٤- عند الاستعمال يملأ ربع كوب بعصير التوت والباقى ماء وتلج ويقدم

## شراب المانجو

**المقادير :** ٢ كيلو مانجو - كوب من ماس سلق القشر - ١ك ونصف سكر -  
نصف ملعقة صغيرة بنزوات الصوديوم - ٢ ملعقة كبيرة عصير  
ليمون .

### الطريقة :

- ١- تغسل المانجو جيداً ثم تجفف وتنشق بالسكين إلى شرائح رفيعة ونخرج القشر، ويرش بقليل من السكر ويترك مدة ٦ ساعات .
- ٢- ثم يكشط اللحم بالسكين ثم يصفى بمصفاة ضيقة أو شاشة ويؤخذ منه ٤ أكواب من العصير .
- ٣- ثم نضع القشر والنوى في قليل من الماء ويرفع على نار هادئة مع ملاحظة نزع الريم الذي سيظهر أول بأول من السطح .
- ٤- وتغلي مدة ربع ساعة ثم تصفى وتتركها حتى تبرد ونضع السكر في ماء السلق ويرفع على النار حتى يغلظ قوامه ويضاف إليه الليمون ويرفع على النار .
- ٥- يترك المحلول السكري ليبرد ثم نضيف عليه عصير المانجو المصفى ويقلب جيداً ثم تذاب البنزوات في قليل من الماء الدافئ .

## مشروب العرقسوس

هو من المشروبات المحببة في شهور الصيف ، لأنه مرطب ومفيد صحياً ، وقليل التكاليف .

**المقادير :** هذا المقدار يكفي ٣٠ كوب - ربع كيلو عرقسوس - يُضاف له من ٢ - ٣ ملاعق صغيرة بيكربونات صودا - ٤ أكواب من الماء .

### الطريقة :

- ١- نضيف الماء قليلاً قليلاً على العرقسوس ثم نضيف بيكربونات الصودا بالتدريج مع الدعك بالملعقة حتى تتكوّن لدينا عجينة من العرقسوس .



- ٢- تغطي وتترك بالثلاجة مدة ١٢ ساعة حتى تخمر
- ٣- يوضع العرقسوس في قطعة شاش أو مصفاة سلك رفيعة ويصب عليه ٢٨ كوباً من الماء ببطء مع التقليب حتى نستخلص أكبر كمية من العصارة .
- ٤- نرجو ملاحظة أن لونه سيصبح غامقاً وتتكوّن الريمة عند صبه في الأكواب وذلك بتأثير البيكربونات .
- ٥- يتلج جيداً ، ويمكن الاحتفاظ : في ثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة لا أكثر من ذلك .

## التفاح الثلجي

**المقادير :** نصف كيلو تفاح - ٣ ملاعق صغيرة عصير ليمون - بيضتان - سكر .

### الطريقة :

- ١- يقشر التفاح وينزع بذوره ، ثم يطهى في كمية قليلة من الماء تكفي لتغطيته ، ثم نضيف له ملعقة صغيرة من عصير الليمون ( حتى لا يفقد التفاح لونه )
- ٢- يصفى التفاح الناضج من الماء ويهرس جيداً أو يخفق بالخلط ، ثم يضاف له كمية من السكر للتحلية حسب الرغبة ، فيصبح لدينا حوالى كوب من ( بيوريه ) التفاح .
- ٣- يفصل صفار البيض عن الزلال ، ويضاف الصفار وعصير الليمون للبيوريه البارد ويخلط جيداً .
- ٤- يخفق الزلال في إناء منفصل حتى يتماسك . ثم يضاف إلى الخليط ويقلب بخفة ويحفظ في الثلاجة لحين تقديمه .
- ٥- هذا الكمية تكفى ٤ أشخاص .

## مراوح الكمثري مع شراب البرتقال

**المقادير :** نصف كوب سكر - نصف كوب عصير برتقال - نصف كوب زبد - ملعقتان كبيرتان عصير ليمون - ملء ملعقة صغيرة بشر برتقال أو ليمون - ثلاث ثمرات كمثري - ويفضل أن تكون حمراء اللون ، ويمكن استبدالها بالتفاح .

### الطريقة :

- ١- يخلط السكر مع عصير البرتقال والزبد وملعقة من عصير الليمون ثم يرفع الخليط على النار حتى تذوب الزبدة .
- ٢- يرفع الإناء من على النار ، ويضاف بشر البرتقال أو الليمون ويخلط جيداً ، ثم يغطى ويحفظ في الثلاجة لحين الإستخدام ( يمكن حفظه لأكثر من يوم ) .
- ٣- تقطع الكمثرى إلى نصفين بالطول ، وتنزع البذور ، ويدهن السطح المقطوع بعصير الليمون حتى لا يتغير لون الكمثرى يوصبح قائماً .
- ٤- يُقسّم نصف حبة الكمثرى إلى شرائح رفيعة بالطول - مع ترك الطرف مترابطاً . ثم يرش مكان التقطيع بعصير الليمون المتبقي .
- ٥- توضع أنصاف الكمثرى في أطباق فاكهة التقديم على الناحية المقطوعة ، وباستخدام اليد تفتح الحلقات بخفة على شكل مروحة .
- ٦- يصب الخليط السابق تجهيزه - ويلاحظ أن يكون دافئاً - على وحدات الفاكهة باستخدام الملاعة ، ويوزع بالتساوي على ستة أطباق .

## فواكه اللبن الزبادي والكراميل

**المقادير :** كوب لبن زبادي مثليج - ٦ - ٨ ثمرات فراولة أو ثمرتان خوخ أو التفاح المثليج - ملعقة ونصف سكر .

### الطريقة :

- ١- يقسم اللبن الزبادي ويوضع في كوبين من الزجاج أو طبقين "للخشاف" .
- ٢- تقطع ثمرات الفراولة أنصافاً ، أما الخوخ والتفاح فتقطع أرباعاً ، ويرص الصنف المستخدم على وجه اللبن الزبادي .
- ٣- يرفع السكر في إناء صغير بقدر الإمكان على نار متوسطة ، وعندما يبدأ في الذوبان يُحرك الوعاء حتى يختلط السكر ببعضه ويذوب ويصبح في لون الكهرمان ( الأصفر المائل للحمرة ) . ثم يرفع من على النار ويترك ليهدأ لمدة دقيقة واحدة .
- ٤- يصب الكراميل ببطء على سطح اللبن الزبادي والفاكهة في خطوط رفيعة ، ويقدم في الحال .

1871-1872

1871-1872

## الشاي الساخن والشاي المثلج المنعش

**المقادير :** لكل فنجان واحد ملعقة صغيرة شاي جاف ، وكلما زاد عدد الفناجين

قل مقدار الشاي ، فتضع مثلاً ٣ ملاعق صغيرة شاي جاف لكل ٦ فناجين إضافية . مع مراعاة وضع ملعقة شاي زبادي لإبريق الشاي نفسه ( أي ٧ ملاعق شاي لكل ٦ فناجين أو ١٠ ملاعق صغيرة شاي في حالة إعداد ١٢ فنجاناً وهكذا ) .

### الطريقة :

١- تملأ الغلاية بالماء ويرفع على النار حتى يغلي الماء مرة واحدة إذ أنه إذا ترك ليغلي طويلاً قبل صبه على أوراق الشاي بالبراد يفقد كثيراً من الغازات التي به والتي تكسب الشاي لونا وطعماً جيداً مستحباً ، يختلف عن طعم الشاي الذي فقد ماؤه هذه الغازات .

٢- توضع أوراق الشاي الجاف في الغلاية لتسخينه بوضع كمية من الماء الساخن في حالة الغليان .

٣- يصب الماء المغلي مباشرة على الشاي ، ويحكم غطاء الإبريق ويترك مر ٣ - ٥ دقائق قبل صبه في الفناجين .

٤- لا يقدم الشاي محلى بالسكر ، بل يجب أن يُترك لكل فرد إضافة السكر لفنجانته حسب مذاقــة الخاص ، فكثيرون من الناس يفضلون تناول مشروباتهم بدون سكر .

٥- أما عند استخدام الشاي لأفراد المنزل ، فيمكن وضع الشاي الجاف في الماء عندما يبدأ في الغليان مباشرة ثم تطفأ النار ويقلب الشاي في اتجاه واحد ويغطى من ٣-٥ دقائق ، ثم يصب في الفناجين أو الأكواب المفضلة .

٦- يكتسب وعاء إعداد الشاي من الداخل - سواء كان من الفخار أو من الصيني - لونا بنياً مع كثرة استخدامه ، وهذا يضيف إلى النكهة المفضلة للشاي لذلك يجب عدم دلك داخل إبريق الشاي للقضاء على هذا اللون .

## الشاي المثلج المنعش .

يصنع كما في الشاي الساخن مع مضاعفة كمية الشاي الجاف . ومقدار كوب واحد من الشاي الساخن نحصل على ٣ أكواب تقريباً من الشاي المثلج .

- ١- يملأ ٣ / ٤ كأس من كوب زجاجي بمكعبات الثلج ويصب عليها الشاي الساخن .
- ٢- يضاف السكر وشرائح من الليمون الطازج لإضافة النكهة ، ثم يبرد لبضع دقائق في الثلاجة .
- ٣- يمكن إعداد الشاي المثلج بالنكهة في أثناء رجاجي محكم يخصص لذلك بوضع هذا الإناء لمدة ٣ ساعات في الشمس كما يفعل سكان الولايات الجنوبية الأمريكية .

## شيكولاتة ساخنة على الطريقة المكسيكية

- المقادير :** ( هذه الكمية تكفي ستة أفراد ) ٤ أكواب من لبن حليب ( أي ١ كيلو لبن ) ٣ عصي من القرفة طول كل واحدة ٨ سم - ٦ ملاعق كبيرة من الشيكولاتة الخام غير المحلاة مكسرة إلى قطع صغيرة جداً أو مبشورة - ٣ ملاعق كبيرة سكر .

### الطريقة :

- ١- نضع اللبن مع عصي القرفة في إناء متوسط الحجم ويرفع على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر .
  - ٢- في نفس الوقت نضع قطع الشيكولاتة المكسرة أو المبشورة مع السكر في الخلاط الكهربائي ونخفق حتى تصبح على شكل بودرة . وإن أردت يمكن الاحتفاظ ببعض الشيكولاتة البودرة لتضاف على الوجه عند التقديم .
  - ٣- ترفع درجة حرارة اللبن الحليب والقرفة مع التقليب حتى نصل إلى درجة الغليان ، ثم ترفع القرفة عن اللبن وتشتطف بالماء وتترك لتجف .
  - ٤- يضاف ٢ كوب من اللبن الساخن ( نصف الكمية ) إلى الخليط في الخلاط ويخلق جيداً ويخفق حتى يمتزج ثم يضاف باقي اللبن الحليب ويخفق جيداً حتى تتكون كمية معقول من الرغوي .
  - ٥- يصب في أكواب ويُجمل ببودرة الشيكولاتة المحتفظ بها من قبل وكذلك بعصى القرفة .
- وهنا اختيارات أخرى :
- ١- يمكنك أن تضيفي إلى مخلوط الشيكولاتة والسكر ثلث كوب من اللوز المطحون ويخفق معه في الخلاط .

- ٢- يمكن إستخدام الشيكولاته المحلاة ، وفي هذه الحالة نضع ملعقة واحدة من السكر .
- ٣- في حالة عدم توافر الشيكولاته بالمنزل يمكن استخدام من ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من الكاكاو بدلاً من الشيكولاته مع إضافة ملعقة صغيرة من الزبد إلى اللبن الحليب الساخن . ولكن الكاكاو لا يفضل كثيراً لأنه يترسب في الأكواب .
- ٤- يمكن سل عصي القرفة بعد الإستخدام وتترك لتجف جيداً ويحتفظ بها للاستخدام مرة أخرى .

## سلاطة الفاكهة

### طريقة إعداد الفاكهة :

- ١- تختار فاكهة الموسم الناضج الصلبة السليمة .
- ٢- تغسل جيداً وتقطع بحجم مناسب للأكل بالملعقة ، فلا تكون صغيرة جداً فتفقد شكلها المميز وطعمها الشهى .
- ٣- فمثلاً المانجو والتفاح والكمثري والخوخ والمشمش والجوافة (أي الفاكهة التي يتغير لونها سريعاً) تغسل وتجفف من ماء الغسل وتُقشر ثم تُقطع إلى نصفين وتزال البذور ، والأجزاء الغير صالحة للأكل ، من كل ثمرة بحسب نوعها .
- ٤- ثم تقطع سريعاً بالحجم المناسب ، ويفضل أن تكون على شكل مكعبات ، ويرش فوقها فوراً عصير الليمون وتقلب وبذلك لا تفقد لونها المميز .
- ٥- أما الموز فيقطع إلى حلقات ويرش بعصير الليمون أيضاً . أما الفراولة فيفضل غسلها (بتحضير كمية الماء الكافية لغسلها ثم غمر ثمار الفراولة بالماء ليحفظ الثمار من التقطيع .
- ٦- كما ينصح بغسلها قبل نزع الكأس الأخضر حرصاً على بقاء الثمار سليمة . ثم يستكمل تحضيرها بنزع الماس الأخضر بسكين حاد .
- ٧- أما البرتقال واليوسفي والجريب فروت فتقشر وتزع العروق البيضاء الملتصقة بالللب ، ثم تفرق الثمرة إلى فصوصها وتقطع وتنزع منها البذور .

### طريقة عمل سلطة الفاكهة :

- ١- تعد مجموعة من الفاكهة الطازجة (نوعين فأكثر) بطريقة الإعداد السابقة

- كما يمكن استخدام الفاكهة المحفوظة ، أو خليط منها .
- ٢- يراعى عند اختيار أنواع الفاكهة تناسق الألوان والدعم المستحب . فيمكن مثلاً استخدام الفراولة والموز والكمثرى أو موز ومانجو وخوخ وكرز أو موز وبرتقال وكرز .
- ٣- توضع جميع الفاكهة بعد إعدادها في طبق كبير ، ثم تغطى بالشراب السكري ، وتُتَلَج إلى ميعاد التقديم ، حيث تُقدم في الكؤوس الملائمة ، أو الأطباق البلورية الشفافة العميقة نوعاً .

### مقدار الشراب السكري وطريقة عمله :

- ١- كوب ماء مع ثلاث أو أربع ملاعق كبيرة سكر ويرفع على النار حتى يغلي لمدة دقيقتين .
- ٢- ثم تُضاف له ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، ويترك ليبرد تماماً قبل إضافته إلى الفاكهة .

## كوكتيل الفاكهة بالحليب

- المقادير** ، نصف كوب عصير برتقال - ٣ بيضات - نصف كوب عصير عنب - ٣ ملاعق كبيرة سكر - نصف كوب عصير أناناس - نصف ملعقة عصير ليمون - كوب ونصف لبن - نصف ملعقة فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يخفق البيض ونضيف له الفانيليا خفقا جيداً ثم نضيف عصير الليمون والسكر والحليب ويخفق الجميع جيداً .
- ٢- نضيف عصير البرتقال والعنب والأناناس تدريجياً إلى الخليط السابق أثناء خلطه حتى يصبح متجانساً تماماً .
- ٣- يوضع في الثلاجة لمدة ساعة ويقدم بارداً .

قسم



الایس کریس





## الآيس كريم

### تقديم الآيس كريم بطرق مختلفة

#### ( بُمبة الآيس كريم )

**المقادير :** نصف لتر آيس كريم من كل من فراولة - فانيليا - شيكولاته - فواكه مسكرة بألوان مختلفة وتقطع قطع صغيرة - مقدار من الفراولة أو الكرز .

#### الطريقة :

- ١- نستخدم إناء مستدير القاعدة ، متوسط الحجم ، ونغلفه من الداخل بطبقة من آيس كريم الفراولة . ثم يوضع في الفريزر لمدة نصف ساعة .
- ٢- تضاف إلى الآيس كريم الفانيليا والفواكه المسكرة وتغلف بطبقة أخرى . ثم يملأ وسط الإناء بآيس كريم الشيكولاته ويسوى السطح بالسكين .
- ٣- يُغطى الإناء ، ويوضع في الفريزر ، وعند الاستخدام يوضع الإناء في إناء آخر به ماء يغلي لمدة دقيقة واحدة حتى يسهل قلبه دون أن يسيح .
- ٤- يقلب في طبق التقديم ، ويزين بوردادات الكريم شانتيه ووحدات الفراولة أو الكرز ، ويقطع حسب الطلب .
- ٥- يمكن تقديمه مع بيوريه الفراولة أو بدونها .

### كعكة الآيس كريم المستديرة

- ١- تجهز كعكة شيكولاته اسفنجية في قالب دائري مجوف في الوسط .
- ٢- بعد نضج الكعكة ، تترك لتبرد تماما ، ويفضل تجهيزها قبل يوم من استخدامها .
- ٣- تُغطى قاعدة نفس القالب المستخدم وجوانبه بورق بلاستيك ، ثم نعيد الكعكة إلى القالب ، ونقطع الجزء العلوي منها بسكين حاد .

- ٤- نبدأ في حفر نفق للأيس كريم ، وذلك باقتطاع نحو ٢ سم عمقاً أو أكثر ، حسب ارتفاع الكعكة ، على أن نترك في القاعدة ٢ سم ، وذلك باستخدام ملعقة شاي ، مع ترك سنتيمتر واحد من الجوانب الداخلية والخارجية .
- ٥- يملأ الوسط المجوف بأيس كريم الفانيليا ثم يغطى بالجزء العلوي من الكعكة .
- ٦- يغطي قالب برقاق الألومنيوم أو البلاستيك ويوضع في المجمد لحين الاستخدام .
- ٧- ترفع الكعكة باحتراس بالاستعانة بالبلاستيك المغلف للقالب .
- ٨- تسيح ١٠٠ جم شيكولاته مع ملعقة زبد ، ويجمل بها سطح الكعكة وتقدم في الحال .

## الكاسات

- المقادير : ٢ كوب كريمة - ٦ بيضات - ١ كوب سكر ناعم - نصف ملعقة فانيليا - كوب فواكه مسكرة وبنديق .
- الطريقة :
- ١- يخفق البيض ويضاف له السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع جيداً ثم يوضع في حمام ماء دافئ ، ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه نوعاً .
  - ٢- ترفع من على النار ويضاف لها بعد أن تبرد باقي الكريمة وتضاف الفانيليا وتقلب جيداً ثم توضع في ماكينة صنع الجيلاتني وتدار حتى تصل إلى نصف مرحلة التجمد .
  - ٣- توضع في قالب الثلج وتترك بالفریزر حتى تصل إلى نصف حالة التجمد وبعد ذلك تضاف لها الفاكهة المسكرة والمكسرات ( بنديق - لوز ) مفروم غليظ ثم تعاد إلى الفريزر حتى يتجمد تماماً .
  - ٤- تقدم في أطباق زجاج ، ومعها شرائح بسكويت .

## أيس كريم اقتصادي ولذيذ

- المقادير : ٢ كوب لبن حليب - صفار بيضتان ، من نصف إلى ثلاث أرباع كوب سكر - بشر ليمونة - فانيليا - ملعقة كبيرة بودرة كسترد - زلال

بيضتان - ذرة ملح.

### الطريقة :

- ١- يخلط السكر والملح وصفار البيض وملعقة لبن حليب بارد مع بودرة الكاسترد في سلطانية عميقة .
- ٢- يغلي اللبن الحليب ويصب ما تبقى الخليط السابق مع التقليب بقوة حتى يصير متجانساً .
- ٣- يرفع الخليط على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ في الغليان ويغلظ نوعاً، ثم يُبعد عن النار مع مواصلة التحريك بعيداً عن النار حتى يبدأ حرارته قليلاً فيضاف إليه بشر الليمونة والفانيليا .
- ٤- يخفق بياض البيض بقوة حتى يصبح جامداً ويضاف إلى الخليط ويخلط معه جيداً ولكن بخفة بالملعقة .
- ٥- يصب في أواني الثلج ويترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل .
- ٦- يقدم في كؤوس أو أطباق زجاجية ملائمة الشكل ويمكن تزيينه ببعض المكسرات أو الفول السوداني المجروش أو بشر قطعة من الشيكولاته أو بقطع من فاكهة الموسم أو بقطع من البسكويت المغطى بالشيكولاته وذلك بغرسها في جانب من طبق الآيس كريم قبل التقديم .

### ويمكنك تنويع ألوان الآيس كريم :

- ١- يمكن تقسيم الكمية قبل صبها في أواني التجميد إلى نصفين أو ثلاثة أقسام بحسب عدد الألوان المطلوبة وإضافة نقطة أو نقطتين من ألوان الطعام إلى الخليط المقسم قبل صبه في أواني الثلج .
- ٢- مثلاً لون آيس كريم أخضر نضيف نقطتان من اللون الأخضر إلى ثلث المقدار الكلي للآيس كريم قبل صبها .
- ٣- لون أصفر : يضاف نقطتان من اللون الأصفر إلى ثلث المقدار الكلي للآيس كريم قبل صبها بأواني الثلج .
- ٤- يترك الثلث الأخير كما هو ( أبيض ) . وبذلك نحصل على تشكيلة من الألوان الثلاثة : الأخضر والأصفر والأبيض وعند التقديم يكون بالكأس قطعة من كل لون مما يعطيه شكلاً جميلاً .
- ٥- علماً بأن محظور استخدام أي ألوان غير المخصصة للطعام حرصاً على الصحة ، وفي هذه الحالة يمكن الاستغناء عن بند التزيين بالألوان ويكتفي

بالمكسرات أو الفول السوداني .

## آيس كريم على قاعدة من الفواكه

يمكننا استخدام أي نوع من فاكهة الموسم ونفضل الفراولة . تقطع الفراولة إلى شرائح بالطول وترص بطريقة جميلة في طبق التقديم ويوضع فوقها كمية من الآيس كريم بأي طريقة مفضلة عندك في شكل كرات أو شكل هرمي .

## آيس كريم بالكيك الإسفنجي

١- نعد كيك إسفنجي أو كيك عادية دسمة قليلة السكر (ويمكن شراؤها جاهزة) وتقطع إلى شرائح مربعة حوالي ١٠ سم × ١٠ سم وسمك ٢ سم . ونضع في كل طبق شريحة ونضع فوقها الآيس كريم .

٢- ويمكن أيضا تبطين طبق الخشاف بمكعبات صغيرة من الكيك ، ترص بشكل جميل . وفوقها نضع " الآيس كريم " .

٣- ثم يجميل الوجه بالشيكولاته المبشورة أو المكسرات ، أو الشيكولاته السائلة ، التي تتكون من نصف كوب شيكولاته مبشورة ، تضاف إليها ملعقة صغيرة من الزبد ، وملعقتان كبيرتان من اللبن الحليب ، وتذاب هلى نار هادئة ، وتترك لتبرد .

٤- ثم يصب جزء منها على سطح " الآيس كريم " . ويمكن أيضا تجميلها بالمكسرات أو الفول السوداني المجروش أو الزبيب .

## آيس كريم بحلقات المارينج

**المقادير :** زلال أربع بيضات - نصف ملعقة كريم تارتر ويمكن استبداله بذرة ملح مائدة أو بضع قطرات عصير ليمون - كوب سكر - قليل من الفانيليا .

### الطريقة :

١- يفرش صاج الفرن بورق زبدة ، ويرسم على الورق ٨ دوائر قطر كل منها

- حوالي ١٠ سم ، وتبعد كل واحدة عن الأخرى حوالي ٥ سم .
- ٢- يخفق زلال البيض باستخدام المضرب الكهربائي مع إضافة كريم التارتير أو ذرة الملح أو قطرات عصير الليمون حتى يصبح مثل الرغوي ، ثم يضاف السكر بالتدريج ( أي حوالي ملء ملعقة مائدة في كل مرة ) مع استمرار الخفق ، حتى يصبح الخليط سميكاً ، ثم تضاف الفانيليا .
- ٣- يصب حوالي نصف كوب من المارينج على كل دائرة وتُفرد باستخدام ظهر ملعقة لتغطي كل الدائرة .
- ٤- يوضع باقي المارينج في كيس به قمع مشرر ، وتوضع حلقة على حافة كل دائرة بارتفاع حوالي ٣ سم .
- ٥- يوضع الصاج في فرن درجة حرارته ٢٥٠° ، ويخبز لمدة ساعة تقريباً . ثم يطفأ الفرن دون أن يفتح بعد ذلك ويترك الفرن مغلقاً لمدة من ٣ إلى ٤ ساعات حتى يجف .
- ٦- يترك على الصاج بعد خروجه من الفرن حتى يبرد تماماً . ثم يحفظ في إناء مغطى جيداً لحين الاستخدام ويمكن حفظه لمدة خمسة أيام .
- ٧- توضع كل واحدة في طبق التقديم ، ويملا فراغ الدائرة بالآيس كريم ويقدم .

## آيس كريم بالكانتالوب

- ١- تقطع واحدة من الكانتالوب صغير الحجم إلى نصفين مثل الزجاج من حروفه .
- ٢- تزرع البذور باستخدام ملعقة صغيرة ، ويوضع بدلاً منها كمية مناسبة من الآيس كريم ويفضل الفانيليا .
- جرائنا البطيخ أو الشمام
- المقادير : ٤ أكواب بيوريه بطيخ أو شمام - كوبان من محلول سكري مكون من نصف كوب - عصير ليمونة متوسطة - كوبان ماء .

### الطريقة

- ١- يقشر البطيخ أو الشمام ، ونتخلص من البذور ، ثم تخفق في المضرب الكهربائي فتحصل على البيوريه .
- ٢- يغلى المحلول السكري لمدة ٥ دقائق ثم تترك لتبرد .

- ٣- يضاف البيوريه للمحلول وتخلط المكونات جيدا . ويترك في الفريزر لمدة ٣ ساعات قبل ميعاد التقديم .
- ٤- يحرك الخليط على نحو متكرر خلال التجميد حتى يصبح الثلج رقيق القوام نصف ذائب .
- ٥- عند التقديم يجرف الخليط المثلج بملعقة ويقدم في كؤوس .
- ٦- وإذا أردنا الاحتفاظ بالجرانيتا لحين الاحتياج فتجمد بدون تحريك وقبل ميعاد التقديم بنصف ساعة أو ساعة ( حسب درجة التجميد ) تترك خارج الفريزر حتى يبدأ الخليط في الذوبان ، ثم يخفق بخفة باستخدام شوكة لكي تنكسر بلورات الماء .

## جرانيتا القهوة

**المقادير:** ٤ ملاعق صغيرة من القهوة سريعة التحضير ( نسكافيه ) - ٤ أكواب ماء مغلي - ٤ ملاعق كبيرة سكر .

### الطريقة :

- ١- تضاف القهوة إلى الماء المغلي ثم يذاب فيها السكر وتترك لتبرد ثم نتبع نفس خطوات التثليج السابقة .

## جرانيتا الشاي

**المقادير:** ٤ أكواب ماء - ١٥٠ جرام سكر - ليمونة كبيرة - ملعقتان كبيرتان شاي - أو ملعقة كبيرة شاي ناعم مضافا له حبة أو حبتان هل ( حبهان ) مطحون .

### الطريقة :

- ١- يضاف السكر وقشر الليمونة إلى الماء ويحرك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق . يرفع من على النار ويضاف له أوراق الشاي ، ويترك حوالي ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمون ويثلج على الطريقة السابقة .
- ٢- يمكن إضافة فواكه مثل الفراولة أو المشمش أو المانجو حسب توافرها في الأسواق ونتبع نفس طريقة البطيخ والشمام .

## آيس كريم المانجو

**المقادير:** ٢ كوب عصير مانجو - واحد ونصف كوب سكر - ٢ كوب ماء -  
ملعقة عصير ليمون - نصف ملعقة لون أصفر طبيعي - ١ كوب  
كريمة .

### الطريقة:

- ١- نقوم بعمل عصير المانجو بالطريقة العادية كما تعرضنا لها في طريقة صنع شراب المانجو .
- ٢- نضيف عصير المانجو وعصير الليمون واللون الأصفر ويقلب الخليط ويخفق بمضرب سلك .
- ٣- نخفق الكريمة ونضيفها إلى المزيج السابق ، ويخفق الجميع جيداً ثم يصب في القوالب المخصوص بالفريزر وتترك عدة ساعات حتى تتجمد .
- ٤- ثم نخرجها من الفريزر ثم يعاد خفقها بمضرب سلك أو بخلاط الكهرباء حتى يصبح هش ويصب مرة أخرى في القوالب ويترك بالفريزر حتى تمام التجمد ثم يقدم بعد ذلك .

## آيس كريم بالفراولة

**المقادير:** كوبان ونصف ماء - كوب سكر - كوبان ونصف فراولة بيوريه -  
زالال بيضتان .

### الطريقة:

- ١- يضاف السكر إلى الماء في إناء ويرفع على نار متوسطة الحرارة ، ويحرك حتى يذوب السكر ويبدأ في الغليان . يترك على النار يغلي لمدة ١٠ دقائق .
- ٢- يبعد الإناء عن النار ويترك حتى يبرد .
- ٣- تنظيف الفراولة جيداً وتنزع منها الكاسية الخضراء ثم تخفق بواسطة المضرب الكهربائي بدون إضافة ماء ، فيتكون لدينا بيوريه الفراولة ( في حالة عدم وجود خلاط تهرس جيداً بالشوكة ثم تخفق بالمضرب اليدوي ) .

- ٤- يضاف بيوريه الفراولة إلى الماء المغلي بالسكر ويخلط جيداً ويوضع في الفريزر حتى يبدأ في التجمد .
- ٥- يخفق الخليط بالمضرب اليدوي لمدة دقيقتين حتى تتفكك ذرات الثلج .
- ٦- يخفق زلال البيض جيداً حتى يصبح مثل الكريمة ، ثم يضاف إلى الخليط المتلج ويقلب بخفة حتى يختفي في الخليط .
- ٧- يوضع مرة أخرى في الفريزر ويترك حتى يتجمد .
- ٨- يقدم في كؤوس أو أطباق صغيرة وتستخدم ملعقة الأيس كريم الكروية الشكل الخاصة في غرفه أو بأي شكل تفضليه .
- ٩- يمكن استخدام بيوريه التفاح أو المشمش بدلاً من الفراولة .

## كعكة الأسكا

**المقادير** : كعكة إسفنجية - كيلو آيس كريم - فانيليا - ربع كيلو فراولة أو كرز طازج أو معلب - ميرانج مكون من زلال ثلاث بيضات - ٣ ملاعق ممتلئة سكر .

**مقادير الكعكة الإسفنجية** : ٤ بيضات - كوب سكر بودرة - كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ملعقة صغيرة فانيليا - ملعقتان كبيرتان ماء ساخن .

طريقة الكعكة الإسفنجية :

١- تجهز صينيتان مستديرتان قطر كل منهما ٢٧ سم تقريباً ، بأن تدهن كل منهما جيداً بالسمن السايح مع التخلص من السمن الزائد .

٢- ثم تبطن بالدقيق بالرش المتساوي مع مراعاة التخلص أيضاً من الدقيق الزائد .

٣- يخفق البيض بالمضرب اليدوي أو الكهربائي حتى تتكون رغوة ، ثم يضاف السكر ويخفق جيداً مع البيض حتى يصبح مثل الكريمة . وعند رفع سلك المضرب إلى أعلى ( دون تشغيله ) مع جزء من الخليط ، يتساقط منه تاركا علامة ظاهرة على السطح تختفي في ثوان ( مدة الخفق اليدوي من ٢٥ - ٤٠ دقيقة ، والخفق الكهربائي من ٥ - ٨ دقائق ) ثم تضاف الفانيليا .



- ٤- يضاف الدقيق مع مسحوق الخبز تدريجياً مع التقليب بخفة بالمعلقة ، حتى يتجانس الخليط . ثم يضاف الماء الساخن ويقلب بخفة أيضاً .
- ٥- يصب الخليط في الصينيتين المجهزتين وتوضعان على الرف العلوي لفرن حار نوعاً ( من ٣٥٠ - ٣٧٥ ° ) لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنتضج . ويبدو ذلك بانفصال الكعكة عن جدار الصينية .
- ٦- تقلب كل من الكعكتين على قاعدة من السلك ، وتترك لتبرد تماماً .
- ٧- بعد أن تبرد الكعكتان تماماً ، يسخن الفرن لدرجة حرارة ٤٧٥ ° أي يكون ساخناً جداً .
- ٨- يعمل الميرانج بأن يخفق زلال البيض حتى يجمد ، ثم يضاف السكر تدريجياً ، ويخفق جيداً حتى يصبح قوامه سميكاً .
- ٩- تستخدم الكعكة الأكثر سمكاً كقاعدة أما الأخرى فتفرغ بالسكين ، ويترك نحو ٣ سم فقط سمك الدائرة الخارجية ، فتكون لدينا حلقة توضع على الكعكة الصحيحة التي يتم دهنها بقليل من مربى الفراولة قبل أن توضع الكعكة المفروقة فوقها وبذلك تلتصق الكعكتان .
- ١٠- يملأ الفراغ بالوسط باستخدام الأيس كريم ثم ترص الفاكهة ، ويلاحظ تجفيف الفاكهة جيداً من ماء غسلها قبل الاستخدام .
- ١١- نضع الميرانج باستخدام المعلقة على كل الوجه بحيث يغطي الأيس كريم سطح الكعكة ثنائية الطبقة وجوانبها تماماً .
- ١٢- توضع الكعكة في الفرن الساخن جداً لمدة ثلاث دقائق فقط لينضج الميرانج ويحمر قليلاً . وتقدم في الحال .
- ١٣- أما الدائرة الداخلية من الكعكة العلوية التي لم تستخدم ، فتقسم إلى شريحتين ونضع كمية من الأيس كريم سمك ١ ونصف سم تقريباً على شريحة منها ثم تغطي بالشريحة الأخرى . وتوضع في الفريزر لمدة ساعتين على الأقل أو لحين الاستخدام . وفي هذه الحالة تلف بورق الفويل حتى لا تتأثر برائحة المأكولات المحيطة بها في الفريزر وعند الاستخدام تساوي الأطراف جيداً بسكين حاد ، وتجميل بالكريم شانتيه ونقطع إلى شرائح للتقديم .

## فراولة بالكسترد

**المقادير:** كيلو فراولة - كوبان من اللبن الحليب - ثلث كوب سكر - ٤ صفار ببيض - ملعقة فانيليا .

### الطريقة :

- ١- نضع اللبن الحليب في إناء ذي قِاعدة سميكة ، ونضع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يصل اللبن الحليب إلى درجة الغليان ( تتكون فقائيع على سطحه ) . يبعد الإناء عن النار ويضاف السكر ويحرك حتى يذوب تماماً ويترك ليبرد قليلاً .
- ٢- يخفق صفار البيض جيداً ويضاف تدريجياً إلى اللبن الحليب المسكر الدافئ ، مع استخدام المضرب السلك في التحريك .
- ٣- يرفع الخليط على نار هادئة جداً بحيث لا تلمس النار قاعدة الإناء ونستمر في التحريك لمدة ١٠ دقائق بدون توقف .
- ٤- نختبر نضج الكريمة بأن نضع ملعقة معدنية في الخليط فنلاحظ أن الكريمة تكسوها وعندما نمسح بأصبعنا على ظهر الملعقة يصير مكان الأصبع نظيفاً .
- ٥- يبعد الإناء عن النار ، ونصب الكسترد بسرعة في إناء نظيف بارد حتى لا يزيد نضجها .
- ٦- ثم نخفقها لمدة دقيقتين بالمضرب بعد وضعها في الإناء البارد .
- ٧- نترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل الاستخدام .
- ٨- نغسل الفراولة جيداً ونثلج وترص في كؤوس التقديم ، ويصب فوقها الكسترد المتثلجة .

## آيس كريم الأناناس

**المقادير:** ١ كوب أناناس - واحد ونصف فنجان كريمة - ١ فنجان سكر - ملعقة صغيرة ليمون - ١ فنجان ماء .



### الطريقة :

- ١- يقشر الأناناس ويقطع إلى قطع صغيرة ثم يضاف عصير الليمون ويترك قليلاً ، ثم يذاب السكر في الماء على نار هادئة ويرفع من النار ويترك يبرد .
- ٢- يضاف الأناناس إلى محلول السكر ويخلط بالخلط الكهربائي ويضاف الكريمة ويعاد خفقها مرة أخرى .
- ٣- ثم يصب في قوالب الثلج، ويترك بالفريزر حتى يجمد ، ويعاد خفق الآيس كريم مرة ثانية بالخلط الكهربائي .
- ٤- ثم توضع مرة ثانية بالفريزر حتى يتجمد ، ثم يقدم .

## آيس كريم الفانيليا

**المقادير :** ٢ كوب حليب - ملعقة كبيرة نشا أو دقيق - ٢ كوب كريمة - ملعقة صغيرة فانيليا - كوب سكر - صفار ٣ بيضات

### الطريقة :

- ١- يذاب النشا في قليل من اللبن ثم يرفع على النار ويضاف السكر مع التقليب المستمر حتى تمام الذوبان .
- ٢- يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه قليل من الحليب ويخفق ثانية ثم يصب في وعاء اللبن المذاب فيه النشا والسكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يترك ليبرد .
- ٣- ويضاف الفانيليا والكريمة إلى المزيج السابق ويخفق جيداً بالخلط ثم يصب في قوالب الثلج ويترك في الفريزر حتى يتجمد .
- ٤- ويخفق الجيلاتين مرة ثانية حتى يكون ناعماً وهشاً ثم يوضع في وعاء زجاجي ويترك ليتجمد بالفريزر .

## آيس كريم القهوة

**المقادير :** كوب وربع فنجان حليب - ٢ صفار بيض - ١ فنجان سكر - ٢ بياض بيض - ١ فنجان كريمة أو قشدة - ٣ ملعقة مسحوق قهوة - ١ ملعقة صغيرة فانيليا

### الطريقة :

- ١- يذاب السكر في الحليب على النار ثم يضاف إليه صفار البيض المخفوق مع التقليب حتى يغلظ الخليط قليلاً ، ثم يضاف البن ، والفانيليا مع التقليب حتى تمام الذوبان .
- ٢- يرفع من النار ويترك ليبرد ، يخفق بياض البيض جيداً حتى يكتف ثم يضاف إليه الخليط السابق وهو لبن وبن وصفار البيض ، ثم تخفق القشدة أو الكريمة حسب الرغبة وتضاف إلى الخليط السابق
- ٣- يعاد الخفق بواسطة الخلاط ويصب في قوالب الثلج ويترك بالفريزر عدة ساعات ، ثم يعاد خفقه ويدخل الفريزر ويتجمد ثم يقدم .

## جلاس كارمن

- المقادير :** ١ كوب من آيس كريم الفراولة ، ١ كوب من آيس كريم الفانيليا ، ١ كوب من آيس كريم القهوة .

### الطريقة :

- ١- نحضر قالب مستطيل وبيطين برقائق البسكويت .
- ٢- ثم يملأ بآيس كريم الفراولة ثم طبقة من آيس كريم القهوة ثم طبقة من آيس كريم الفانيليا ويسوى السطح جيداً .
- ٣- نتركها في الفريزر مدة ساعتان ، ثم تقدم .

## طريقة عمل الكاساتا الفرنسية

- المقادير :** ٢ كوب كريمة - ٦ بيضات - ١ كوب سكر ناعم - نصف ملحقة فانيليا - كوب من فواكه مسكرة مكسرات .

### الطريقة :

- ١- يخفق البيض ويضاف اليه السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع ثم يوضع في حمام مائي دافئ ، ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ القوام قليلاً .

- ٢- ترفع من النار وبعد أن تبرد يضاف لها باقي الكريمة والفانيليا ويقلب الجميع جيداً ثم توضع في ماكينة صنع الآيس كريم وتترك حتى تصل إلى نصف مرحلة التجمد .
- ٣- ثم توضع في قالب الثلج وتترك بالفريزر حتى تصل إلى نصف حالة التجمد وبعدها نضيف لها الفاكهة المسكرة والمكسرات المفرومة .
- ٤- ثم تعاد إلى الفريزر لتجمد وبعدها نقدم .

## سلطة الفواكه

**المقادير:** ٢ أصبع موز - ربع كيلو أناناس - ٢ ثمرة تفاح - أو كوب من عصير الأناناس - ربع كيلو عنب - ١ كوب شراب سكري .

### الطريقة :

- ١- تغسل الفاكهة وترص في طبق على شكل طبقات شرائح التفاح ثم شرائح الموز .
- ٢- ثم حبات العنب ، وتسقى بعصير الأناناس أو الشراب السكري .
- ٣- وتجميل بالزبادي أو بالكريمة وتترك بالثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمها .

## خشاف المشمش

**المقادير:** نصف كيلو مشمش - كوب ماء - نصف كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة ماء ورد .

### الطريقة :

- ١- يغسل المشمش جيداً وينزع منه النوى .
- ٢- ويوضع على النار الماء والسكر ويضاف إليه قطع المشمش ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج ، ثم يرفع من على النار ويترك ليبرد ثم يضاف إليه القليل من ماء الورد ويصب في الأطباق الخاصة بالخشاف أو في الكاسات ويقدم بارداً .

## خشاف البلح الجاف ( التمر )

**المقادير:** كوب تمر - ملعقتان زبيب بناتي - ٢ كوب ماء - ربع كوب سكر - ١  
ملعقة ماء ورد .

### الطريقة:

- ١- يغسل التمر والزبيب جيداً كل على حدة ويغمر التمر في مقدار من الماء ويترك لمدة ١٢ ساعة.
- ٢- ثم نستخرج التمر من الماء ، ونضيف عليه السكر ويذاب على نار هادئة، ثم نضع عليه التمر والزبيب ويترك على النار حتى تمام النضج .
- ٣- يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك ليبرد ثم نقدمه في أطباق الخشاف أو الأطباق الصغيرة الموجودة لديك ويوضع بالثلاجة لأنه يقدم بارد .

## خشاف الفراولة

**المقادير:** نصف كيلو فراولة - كوب سكر - ٢ كوب ماء - كريمة  
مضروبة بالمضرب للتجميل .

### الطريقة:

- ١- يزال أعناق الفراولة وتغسل جيداً ، ثم يغلي المحلول السكري على النار وهو السكر والماء ويضاف إليه ثمار الفراولة.
- ٢- ثم يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق .
- ٣- ثم يرفع ويترك ليبرد ، ويعرف في أطباق صغيرة والتجميل حسب رغبتك ويوضع بالثلاجة ويقدم بارد .

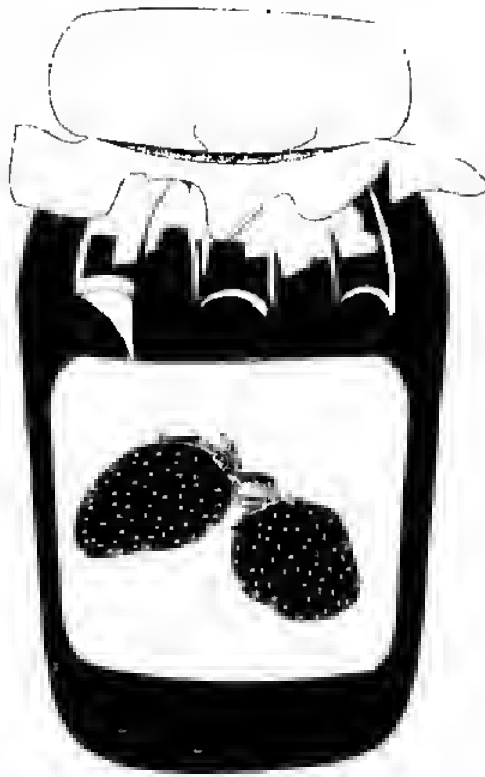
## آيس كريم بالفراولة

**المقادير:** ١ / ٢ ك جرام فراولة طازج - ٣ / ٤ كوب سكر - ٥ كوب كريمة  
بارده - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون -  
رشة ملح .

### الطريقة :

- ١- تغسل الفراولة وتزال عروقها ثم توضع فى الخلاط الكهربائى وتخلط .
- ٢- يضاف السكر الى الحامض والفراولة ويحرك حتى يذوب السكر
- ٣- تخفق الكريمة الباردة ثم يضاف اليها الفانيليا والملح والفراولة وتحرك جيداً وتصب فى قالب وتوضع القوالب فى الفريزر حتى يجمد الجيلاتين ،
- ٤- تخفق البوظة مرة أخرى حتى تصبح مثل الكريمة وتعاد الى الفريزر مرة أخرى لحين تقديمها .

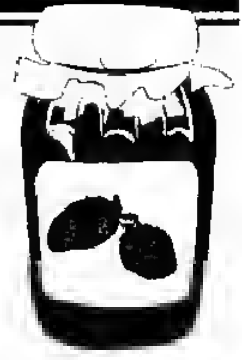
قسم



المربات



# المربان



## مربة الموالح

**المقادير :** ٤ ثمرات برتقال أبو صرة - جريب فروت - يوسفى - لارنج - ٢ ك سكر - ٢ ليمونة كبيرة .

### الطريقة :

- ١- نقشر الموالح ونقطع شرائح رقيقة جداً مع استخراج البذور أثناء التقطيع .
- ٢- نوضع في حلة وتغطى بالماء ونترك حتى تغلي ثم تغير المياه وتغلي للمرة الثانية وتصفى المياه .
- ٣- نوضع عليها السكر ونترك بعض الوقت وترفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .
- ٤- تغلي المربي ثم يضاف اليها عصير الليمون وعندما تعقد المربي .. نعبأ في برطمانات جافة ونظيفة .

## مربى الجوافة

**المقادير :** ٤ كؤب جوافة مجهزة - ٣ كؤب سكر - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

### طريقة تجهيز الجوافة وعمل المربي :

- ١- نختار ثمرات الجوافة الكبيرة الناضجة السليمة ( ويفضل أن تكون من النوع النباتي الذي يتوافر في نهاية الموسم ، ونقل فيها كمية البذور ) .
- ٢- تغسل الجوافة وتجفف جيداً ، ثم تزال الأجزاء السوداء من أطرافها وتقشر بمقشرة الخضروات .
- ٣- تقطع إلى أرباع وتزال البذور مع الأجزاء المحيطة بها بواسطة ملعقة

- صغيرة ، ويحتفظ بالبذور جانباً مع إضافة بعض قطرات من الليمون إليها .  
وهكذا تبقى لدينا الجزء اللحمي الذي يقطع إلى مكعبات صغيرة .
- ٤- يضاف السكر إلى الجوافة ( لكل كوب جوافة مجهزة ٣/٤ كوب سكر ) في إناء متسع لتلافي فوران الخليط وانسكابه .
- ٥- يرفع الإناء على نار متوسطة الحرارة ( أقرب إلى الهادئة ) ويحرك من أن لآخر حتى يذوب السكر ثم يترك على النار حتى يبدأ لون الخليط في التغير إلى اللون الوردي الفاتح ، يضاف عصير الليمون ويحرك جيداً حتى لا يلتصق الخليط بالإناء .
- ٦- يختبر النضج المربي ، بأن نضع بضع قطرات على طبق فإذا احتفظت بشكلها ولم تتفطخ كان هذا دليلاً على النضج .
- ٧- يبعد الإناء عن النار ، ويترك المربي حتى تهدأ حرارتها ثم تعبأ في برطمانات نظيفة معقمة . ويفضل حفظ البرطمانات في الثلاجة .

## مربي المشمش

**المقادير:** كيلو مشمش - ٢ ملعقة عصير ليمون - ٣/٤ كيلو سكر بودرة .

### الطريقة :

- ١- يغسل المشمش وينزع منه النوى ويوضع في طبقة من المشمش وطبقة من السكر وهكذا إلى نهاية مقدار المشمش .
- ٢- ينشل المشمش ويؤخذ المحلول السكري ويترك على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويترك على نار هادئة حتى يغلي القوام مع نزع الريم .
- ٣- يضاف المشمش مع التقليب البطيء ثم يضاف عصير الليمون قبل النضج بحوالي ٣ دقائق ويختبر النضج .
- ٤- بعد أن يبرد تعبأ في برطمانات محكمة ومعقمة وتحفظ في مكان جاف هادئ

## مربى التين

**المقادير:** كيلو تين - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٣/٤ سكر بودرة

### الطريقة:

- ١- يغسل التين جيداً ويقشر باحتراس وقد يترك صحيحاً أو يقطع نصفين حسب ما ترغبين .
- ٢- يوضع في طبقات من التين وطبقة من السكر ويترك لمدة ساعتين .
- ٣- يوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذاب السكر وللمحافظة على شكل التين ويتم رفعه من المحلول السكري .
- ٤- ثم يعاد التين مع عصير الليمون وتغلى لمدة خمس دقائق إلى أن يبضج وعند تمام النضج يوضع في برطمانات محكمة ومعقمة .
- ٥- يحفظ في الثلاجة لأن التين سريع التلف .

## مربى الفراولة

**المقادير:** ١ كيلو فراولة - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٣/٤ كيلو سكر بودرة .

### الطريقة:

- ١- تغسل الفراولة جيداً بالماء الجاري وتصفى وتزال الكأس الخضراء من قممها .
- ٢- توضع الفراولة مع السكر وتقلب وتترك لمدة ثلاث ساعات .
- ٣- توضع على نار هادئة مع نزع الريم كلما وجد على وجه الفراولة حتى يذاب السكر وتتسلى حبات الفراولة وتترك المحلول السكري على نار هادئة .
- ٤- نضيف عصير الليمون والفراولة ونتركهم ليغلوا على نار هادئة مع التقليب برفق .
- ٥- وعند تمام النضج نتركها لتبرد ثم نعبأها في برطمانات محكمة الغطاء ومعقمة ونتركها في مكان جاف جيد التهوية .

## مربى الجزر

**المقادير:** كيلو جزر - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٣/٤ سكر بودرة - كوب ماء - ٢ ملعقة قشر يوسفى - ٣ قرنفلات .

### الطريقة :

- ١- يغسل الجزر ويكحّ ويقطع حلقات أو أصابع صغيرة .
- ٢- يضاف السكر مع الجزر ويقلب ويترك لمدة ٣ ساعات .
- ٣- يوضع على نار هادئة مع التقليب ونزع الريم من على الوجه كلما ظهر .
- ٤- يضاف قشر اليوسفى والقرنفل ويترك على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج ويقوى النار لمدة ١٠ دقائق مع التقليب ويضاف عصير الليمون لمدة ٥ دقائق .
- ٥- ترفع من على النار بعد تمام النضج ثم نتركها تبرّد وبعدها تعبأ في برطمانات جافة ومعقمة ومحكمة الغطاء وتحفظ في الثلاجة .

## مربى الكريب

**المقادير:** كوب لبن - ملعقة فانيليا صغيرة - ٢ بيضة - ٣ كوب دقيق ونضيف له ذرة ملح - زيت أو سمن - مربى من اي نوع يفضل لك - ٣/٤ سكر بودرة - نوع من فاكهة الموسم ثمرة أو اثنين .

### الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق ونضع معه ذرة الملح ونضعه في وعاء للعجن .
- ٢- نضيف البيض بعد أن نضربه بالمضرب ومعه الفانيليا واللبن ونستمر في التقليب حتى يتكون لدينا عجينة سميكة ونتركها ساعة ونغطيها بفوطاة نظيفة .
- ٣- نضع طاسة على النار ونضع بها ملعقة السمن أو الزيت ونضع جزء من العجينة في الطاسة فسيكون لدينا قرصاً مثل الأمليت مع التقليب برفق ويقلب القرص على الوجهين ثم ترفع من على النار ثم نكرر هذه العملية إلى

نهاية المقدار .

٤- ومن ناحية الحشو بأي نوع من المربي تفضلي أحشو بها .

٥- ثم نلف القرص طولياً ونضع فيه المربي ونلفها طولياً وتوضع في طبق التقديم ونرش بالسكر البودرة .

٦- يجلل الوجه بالفاكهة التي هي من نوع المربي حتى يكون عندك هرموني في الطعم .

## مربي قشر البطيخ

**المقادير:** ٣/ ٤ كيلو قشر بطيخ - ماء - ٣ فناجين سكر - ملعقة عصير ليمون

- ملعقة صغيرة حبهان أو قطعتان صغيرتان من خشب القرفة مع شريحة من قشر الليمون الرقيق .

### الطريقة :

١- يجهز قشر البطيخ بنقشيرهِ والتخلص من الطبقة الجلدة الخضراء وإزالة كل أثار الجزء الأحمر .

٢- تُقطع الطبقة البيضاء الصلبة إلى مكعبات ، طول ضلع كل مكعب ٢ سم ، فنحصل على ٤ فناجين تقريباً من القشور .

٣- توضع في إناء ، وتغمر بالماء وترفع على النار حتى تغلي . ثم تُهدأ الحرارة ، وتترك لتغلي لمدة ساعة حتى تصبح لينة ونصف شفافة ، ثم تصفى في الماء .

٤- نضع ملء فناجين من ماء مع السكر وعصير الليمون ، وترفع على النار حتى تغلي ، ثم تضاف القشور المصفاة . وعندما يبدأ الغليان من جديد تترك لتغلي لمدة ١٥ دقيقة .

٥- تطحن بذور الحبهان وتضاف للمربي وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة .

٦- في حالة استخدام القرفة وقشر الليمون ، يضاف إلى السكر والماء حتى تكون فترة غليانه أطول .

٧- يرفع الإناء من على النار ويغطى ويترك لمدة ١٢ ساعة .

٨- ترفع المربي مرة أخرى على النار حتى تبدأ في الغليان وتترك لتغلي على نار متوسطة - بدون غطاء - من ١٥ - ٢٠ دقيقة ، أو حتى يصبح سمكها

مناسبا ، ونختبر نضجها .

٩- توضع في برطمانات زجاجية جافة معقمة ، وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام .

## مربي القرع العسلي

**المقادير :** كيلو قرع عسلي نظيف ومقشر ومقطع إلى مكعبات  $2 \times 2$  سم - كيلو

سكر - بشر ليمونة - ملعقتان عصير ليمون - أوقيتين من عيدان القرفة .

### الطريقة :

١- يوضع القرع والسكر في إناء من الزجاج أو البلاستيك ، على طبقات بالتبادل ، على أن تكون الطبقة الأخيرة من السكر ، ويترك مكشوفاً من ٦ - ١٢ ساعة .

٢- يوضع خليط السكر والقرع في إناء الطهي ، ويضاف إليه بشر الليمونة وعيدان القرفة ، ويرفع على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي ، ويبدأ في تشرب ماءه .

٤- يضاف عصير الليمون في منتصف مدة النضج . وتترك المربي على النار مع التقليب من وقت لآخر حتى يصبح قوام السائل مثل قوام عسل النحل .

# موسوعة المرأة



كتاب يجب ان تفتنيه

قسم



الحلويات



# الحلويات



يسمى الكيك عادة باسم الأصناف التي تضاف له (الشيكولاته - الليمون -  
 الفواكه المسكرة - فواكه طازجة - مكسرات ... الخ)  
 وتشكل عجينة الكيك بأشكال مختلفة على حسب شكل الصواني المستخدمة  
 أو القوالب)  
 وتستعمل المساحيق الفوارة أو البيض المخفوق جيداً أو خميرة البيرة في  
 رفع العجين . وفي هذا المجال سـأذكر لك أصناف مختلفة من الكيك يمكنك  
 بسهولة وبسر عملها في منزلك دون حاجة لشرائها جاهزة من الأسواق .

## الكيك الاقتصادي

**المقادير :** ٣ كوب دقيق أبيض - ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف كوب  
 سمن - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب لبن - ٥ ر كوب سكر  
 بودرة - ٥ بيضة .

### الطريقة :

- ١- يفصل بياض البيض ويخفق بالمضرب حتى يجمد تماماً ( يجب أن يكون  
 الاناء جافاً وكذلك المضرب المستعمل ) .
- ٢- يخلط صفار البيض والسمن والسكر جيداً - تضاف الفانيليا .
- ٣- ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف (الدقيق) الى خليط صفار البيض  
 والسمن والسكر وذلك بالتبادل مع اللبن حتى تتجانس جميع المقادير ويكون  
 المزيج الناتج قابلاً للصب .
- ٤- يضاف بياض البيض (السابق خفقه حتى يجمد) الى الخليط السابق مع  
 التقليب بخفة .
- ٥- تدهن صينية أو قالب مستطيل بالسمن وبرش بالدقيق ويصب به الخليط حتى  
 يصل الى ثلاث ارباع الصينية أو القالب .

- ٦- يحبر في فرن حار نوعاً حتى ترتفع العجينة ثم تهدأ الحرارة حتى يصبح  
٧- يقلب على منخل سلك بعيداً عن التيارات الهوائية .

## كيك الشيكولاته

- المقادير** ٢ كوب دقيق - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ثلث كوب شيكولاته  
بودر - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب سكر بودرة - نصف كوب  
سمن - ٥ بيضة - قليل من اللبن إذا احتاج الامر .

### الطريقة

- ١- ينخل الدقيق والبيكنج بودر والشيكولاته .
- ٢- تدعك السمن مع السكر جيداً .
- ٣- يرب البيض وتضاف الفانيليا ثم يضاف مزيج السمن والسكر مع الخفق جيداً
- ٤- يضاف مخلوط الدقيق الى الخليط السابق (البيض والسكر والسمن) قليلاً  
قليلاً مع التقليب بخفة - وقد يضاف اللبن إذا احتاج الامر (حتى تتكون  
عجينة تعمل شكل المنقار عند صبها من ملعقة)
- ٥- يدهن قالب مستطيل بالسمن جيداً ويرش بالدقيق ويصب به الخليط حتى  
يصل الى ثلثي القالب فقط .
- ٦- تخبز في فرن حار نوعاً حتى ترتفع ثم تهدأ درجة الحرارة حتى تنضج .
- ٧- يقلب بعد أن تبرد قليلاً على منخل سلك .

## كيكة بالتمر والبهارات

- المقادير:** كوب تمر مفروم منقوع في كوب ماء مغلي - كوب ونصف كوب  
دقيق - ملعقة ونصف ملعقة صغيرة "بيكنج بودر" - ثلاثة أرباع  
ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - ربع ملعقة صغيرة ملح - ٣  
ملاعق كبيرة زبد - كوب سكر - بيضة مخفوقة - كوب زبيب -  
كوب جوز مفروم .

### الطريقة :

- ١- ينقع التمر ويترك جانبا ، ثم ينخل الدقيق مع التوابل .
- ٢- يخفق الزبد مع السكر وتضاف البيضة حتى يصبح المزيج ليئا ولزجا - ثم يضاف خليط الدقيق على ٣ دفعات مع إضافة جزء من التمر بعد كل إضافة للدقيق .
- ٣- يضاف الجوز والزبيب ويقلب الخليط جيدا ثم يصب في قالب خبز مستطيل ومدهون بقليل من الزيت .
- ٤- يخبز القالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة

## كيك التفاح

- المقادير :** ٢ كوب دقيق أبيض + ذرة ملح - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب سكر بودرة - فانيليا - ثلاث أرباع كوب سمن - ٥ بيضة .
- للجميل :** ٢ تفاحة متوسطة الحجم - ٢ ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش - ١ ملعقة كبيرة من .

### الطريقة :

- ١- تدهن صينية مستديرة بملعقة السمن ثم يرش السكر السنتر فيش بحيث يغطي قاع الصينية تماما - يقشر التفاح ويقطع بشكل فصوص البرتقال ويرص بانتظام فوق السكر السنتر فيش .
- ٢- ينخل الدقيق والبيكنج بودر وذرة ملح .
- ٣- يرب السمن ثم يضاف السكر البودرة الى السمن والسكر ويستمر في الخفق
- ٤- يضاف الدقيق قليلا قليلا الى الخليط السابق مع التقليب بخفة حتى تتكون عجينة هشة سهلة الصب .
- ٥- تصب العجينة باحتراس في الصينية السابق اعدادها لكي لا يتغير وضع قطع التفاح وبحيث تملأ العجينة ثلاث أرباع الصينية فقط .
- ٦- تخبز في فرن حار حتى تنضج ، ثم تقلب على طبق التقديم وهي ساخنة .

## كيك التفاح بطريقة أخرى

**المقادير:** ٢ كوب دقيق ابيض - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب زبادى  
 - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ٣ - ٤ بيضة - ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة .  
**مقادير الشراب:** ثلاث أرباع كوب سكر - ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون -  
 نصف كوب ماء - فانيليا .

### الطريقة:

- ١- يتم تجهيز الشراب كالاتى :
- ١- يوضع السكر فى الماء ويوضع على النار حتى يذوب السكر .
- ٢- يضاف عصير الليمون وينزع الريم .
- ٣- يرفع مباشرة من على النار بمجرد الغليان ويترك ليبرد ثم تضاف الفانيليا .
- ٣- يرب السمن مع السكر مع الزبادة جيدا .
- ٤- يرب البيض جيدا .
- ٥- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر .
- ٦- يضاف الدقيق بالتبادل مع البيض المربوب الى خليط السمن والسكر والزبادى حتى تتكون عجينة متوسطة اللينة .
- ٧- تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ويصب بها العجينة بحيث يملأ ثلثى الصينية فقط .
- ٨- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج
- ٩- يسقى الكيك وهو ساخن بالشراب البارد (فور اخراج الصينية من الفرن) مع تخريم الجوانب بالشوكة لكى يتخلل الشراب الكيك .
- ١٠- عندما تهدأ درجة حرارتها تقلب فى طبق بللور وتقدم .

## كيك الذرة الاقتصاى

**المقادير:** ٤ كوب دقيق قمح - ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ٤ كوب دقيق  
 ذرة - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب سمن + ١ كوب زيت - ٢

كوب سكر ناعم - ١ كوب لبن أو زيت - ٥ بيضة .

### الطريقة :

- ١- يرب السمن والزيت معا .
- ٢- يضاف السكر ويخفقوا جيدا .
- ٣- يرب البيض وتضاف له الفانيا .
- ٤- يضاف البيض المربوب الى خليط السمن والزيت والسكر ويقلب الخليط جيدا ثم يضاف اللبن أو الزبادي ويقلب الخليط مع الخفق .
- ٥- ينخل دقيق القمح الى البيكنج بودر ثم يضاف دقيق الذرة ويخلط جيدا .
- ٦- يضاف خليط الدقيق الى خليط (السمن والزيت والسكر والبيض واللبن) قليلا قليلا مع التقليب بخفة .
- ٧- يدهن صاج مستطيل (حجمه ٤٠ سم × ٣٠ سم) بالسمن جيدا .
- ٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٩- تترك لتبرد ثم تقطع الى مربعات وتقدم .

## الكاروتى - كعكة الجزر النيوزيلندية

- المقادير :** ٣ بيضات - ٢ ملعقة فانيليا - ٤/٣ كوب سمن - ٢ كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - ٣ كوب جزر مبشور - ١ كوب جوز هند مبشور - ٢ كوب دقيق - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ٢ ملعقة صغيرة بيكر بونات الصوديوم - ٢ ملعقة صغيرة قرفة - ٤ / ٣ كوب عصير تفاح .

### الطريقة :

- ١- ضعى البيض والسمن والسكر والفانيليا والملح فى سلطانية كبيرة ثم اضرى هذه المكونات بمضرب البيض حتى يمتزجوا تماما ثم اضيفى الجزر المبشور .
- ٢- ضعى كل المكونات الجافة معا ، ثم صببهم فوق الخليط السابق ثم صبى عصير التفاح مع التقليب المستمر (لو لاحظتى أن الخليط خفيف يمكن الإستغناء عن الملعقتين الأخيرتين من عصير التفاح)

٣- يغطى طبق فرن بورق الزبدة ثم يصب فيه الخليط ثم يزعج فى فرن متوسط الحرارة لمدة خمسة وأربعون دقيقة وبعد إخراجها يغطى بطبقة من حلوى الليمون مع قشر البرتقال المبشور (حسب الرغبة) .

## كنافة بالهلبية

**المقادير:** نصف كيلو كنافه - ١ كوب لبن - نصف ملعقة كبيرة نشا - كوب سمن - مقدار من شراب الحلوى الشرقية .

### عمل الهلبية للحشو :

- يفكك النشا فى قليل من الماء البارد .
- يضاف اللبن المغلى الى النشا ويقلب ثم يرفع على النار مع التقليب الجيد حتى يغلظ قوامه ويترك يغلى لبضعة دقائق .
- يبرد ويضاف اليه القشدة حسب الرغبة .

### الطريقة :

- ١- تدهن الصينية بالسمن السائح .
- ٢- تقطع الكنافه باليد قطعاً صغيرة وترش بقليل من السمن المقدوح .
- ٣- توضع كمية الكنافه فى الصينية المدهونة ويضغط عليها جيداً .
- ٤- توضع الكريمة (الهلبية للحشو) فوق نصف الكنافه ثم يوضع النصف الآخر ويضغط عليها أيضاً ثم ترش بباقي السمن على السطح .
- ٥- توضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتدخل الفرن مرة ثانية حتى يحمر الوجه الآخر ، ثم تسقى بالشراب البارد بمجرد خروجها من الفرن وتقطع وتقدم .

## البغاشة

**المقادير:** ٤ ملاعق كبيرة دقيق - ١ ملعقة كبيرة سمن - ١ بيضة - فانيليا - ماء للعجن (حسب سمك العجينة) - ذرة ملح - مقدار من الشراب السكرى .

## الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق وتعدّل حفرة في وسطه توضع بها البسكويت والفانيليا وايضا قليل من الماء المذاب فيه الملح ، وتعجن (بواسطة إضافة الماء تدريجياً) حتى تصبح عجينة متوسطة اللبونة .
- ٢- تقطع العجينة ٤ قطع متساوية ، كل قطعة بالنشابة إلى سمك رقيق جداً
- ٣- ترش ثلاثة من المستديرات بالسكر وتوزع على سطح المستديرات بظهر ملعقة وتترك حتى يتجمد السمن .
- ٤- توضع المستديرات المفرودة الأربعة فوق بعضها بحيث يكون المستدير غير المدهون على السطح ، ثم تفرد لينكون منها مستدير واحد إلى سمك ٢ مم .
- ٥- تقطع على شكل معينات أو مستديرات .
- ٦- تحمر في سمن مقدوح تحميراً غزيراً حتى يصفر لونها وتضج .
- ٧- ترفع القطع المحمرة بمقصوصة لتصفية السمن .
- ٨- تسقى القطع بالشراب البارد .
- ٩- تصفى من الشراب وترص في طبق التقديم على شكل هرمى .

## تورتة الكراميل بالبندق

- المقادير:** ١٨٥ جرام زبدة غير مملحة - ٣ / ٤ فنجان سكر بنى - ٦ بيضة - ١٨٥ جرام شيكولاته غامقة سائلة - ١ / ٢ فنجان بندق - ٣٠٠ مل كريمة كثيفة (كريمة الشكولاته البيضاء) - ١ / ٣ فنجان كريمة - ٢٠٠ جرام شيكولاته بيضاء .

## الطريقة:

- ١- ادهنى صينية ٢٣ سم وبطنها بالورق ثم ادهنى الورق .
- ٢- امزجى الزبدة والسكر فى وعاء صغير واخفقيهما بالمضرب الكهربائى حتى تصبح كريمة ثم اخفقى صفار البيض حتى يمتزج جيداً .
- ٣- انقلى الخليط الى وعاء كبير وقلبيه مع الشيكولاته ثم البندق

- ٤- اخفقى بياض البيض فى إناء متوسط بالمضرب الكهربائى ثم اضيفى اليه خليط الشيكولاته على عجبتين
- ٥- ضعى الخليط داخل الصينية وضعيه فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة ثم اخفضى الحرارة تدريجياً واستمرى فى الخبز ٤٥ دقيقة أخرى ثم اتركه ليبرد .
- ٦- افرشى الشيكولاته البيضاء ، والكريمة على السطح .
- ٧- اضربى الكريمة حتى تصبح ناعمة ثم افرشها على قمة الكعكة .

## فطيرة المارينجو بالشيكولاته

- المقادير :** ١ فطيرة محلاه نصف متماسكة - ٦ ملعقة كبيرة دقيق ذرة - ٢٠٠ جرام شيكولاته ذائبة - ١ فنجان سكر كاستر - ٩٠٠ مل لبن - ١ / ٤ فنجان زبد - ٦ صفار بيض - قليل من الفانيليا .
- وعن تحضير المارينجو :** ١ ملعقة كبيرة جيلاتين - ٢ ملعقة كبيرة ماء - ٣ - بياض بيض - ١ / ٣ فنجان سكر كاستر .

### الطريقة :

- ١- سخنى الفرن الى ٢٠٠ درجة م .
- ٢- جهزى وعاء فطيرة ٢٣ سم ثم ادخليه الفرن و اتركه ليبرد .
- ٣- اذيبى الشيكولاته فى وعاء فوق ماء يغلى .
- ٤- اذيبى الجيلاتين فى ماء .
- ٥- اخلطى الدقيق ومسحوق الكاكاو والسكر سوياً .
- ٦- اضيفى اللبن الى الخليط بالتدرج .
- ٧- اضيفى الشيكولاته الذائبة والجيلاتين السائل ثم اعيدى الخليط الى القدر وضعيه على نار هادئة مع التقليب حتى يتماسك .
- ٨- ارفعى الإناء من فوق النار ثم قلبى به الزبدة وصفار البيض مع الفانيليا ثم اتركه ليبرد .
- ٩- صبى الخليط داخل إناء الفطيرة وضعيه بالثلاجة حتى يبرد .
- ١٠- اخفقى بياض البيض فى إناء حتى يتماسك ثم اضيفى السكر بالتدرج ،



انقلّي المارينجو بالملعقة فوق الشيكولاته ثم اخبزيه لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح المارينجو ناضجاً وسطحه هش ولونه ذهبي .  
١١- اذا أصبح المارينجو بني اللون بسرعة افتحي باب الفرن ببطيء لمدة دقيقة وقللي درجة الحرارة الى ١٨٠ درجة م .

## السويسرول

**المقادير:** ١ ونصف كوب دقيق - ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب سكر بودرة - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ٥ بيضات .  
**للحشو والتجميل:** مربى - كريم شانتيه - حلوى زبد - سكر بودرة - شيكولاته فارماسيل .

### الطريقة:

- ١- يدهن صاج مستطيل حوالى (٣٠ سم × ٢٠ سم) بالسمن ثم يبطن بورق الزبدة ثم يدهن (ورق الزبدة) بالسمن ويرش بالدقيق
- ٢- يوقد الفرن ليكون متوسط الحرارة - ثم ترفع درجة حرارة الفرن عند خبز السويسرول .
- ٣- يوضع البيض فى سلطانية ويضرب بالمضرب مع اضافة السكر قليلاً قليلاً - ويستمر فى الضرب حتى يصبح الخليط سميكاً ( وذلك إذا رفع المضرب الى أعلى يترك الخليط على هيئة شريط عريض لا يختفى بسرعة) ثم تضاف الفانيليا .
- ٤- ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف الى خليط البيض والسكر قليلاً قليلاً ويكون التقليب بخفة بواسطة سكين عريضاً بدءاً من الاجناب فالوسط ثم الى أعلى .
- ٥- تصب العجينة فى الصاج المعد بحيث تغطي كل الصاج .
- ٦- تخبز فى فرن حار نوعاً لمدة (١٠) دقائق : (١٥) خمسة عشر دقيقة .
- ٧- تفرش ورقة زبدة على منضدة وترش بالسكر البودرة .
- ٨- يقلب الصاج على الورق فور خروجه من الفرن .
- ٩- يترك الصاج حتى يبرد تماماً ثم يرفع من على السويسرول وتقطع الجوانب

الجافة بسرعة بعد نزع الورق .

١٠ - تفرد المربي فوق السويسرول بسكين عريض مع ترك حوالي ٢ سم من الجوانب بدون مربي .

١١ - تلف بخفة على شكل اسطوانة من جهة الجانب الاطول من المستطيل (٣٠سم) مع ملاحظة جعل اللفة الاولى صغيرة قدر المستطاع ثم يستمر في ذلك - تلف وهي على هيئة الاسطوانة في ورق الزبدة السابق وجودها وتترك حتى تبرد تماما .

**طريقة تقديم السويسرول :** يقدم إما بعد تقطيعه حلقات ويسمى جاتوه السويسرول أو يغطى بانى نوع من انواع التغطية مثل - الكريم ثسانتيه - حلوى الزبد - حلوى الشيكولاته ويسمى في هذه الحالة (تورت السويسرول) .

## سويسرول بالجيلي

**المقادير :** ٤ صفار بيض - ٣ / ١ كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة فانيليا - زلال أربع بيضات - نصف كوب سكر - نصف فنانج دقيق - ملعقة صغيرة من بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - باكو جيلي .

### الطريقة :

١- في إناء صغير ، يخفق صفار البيض بالمضرب لمدة حوالي ٥ دقائق حتى يصبح قوامه غليظا ، ثم يضاف له بالتدريج ٣ / ١ كوب سكر مع الاستمرار في الخفق حتى يذوب السكر . وتضاف الفانيليا وتخلط جيدا .

٢- يغسل المخفق للتخلص من آثار صفار البيض .

٣- وفي إناء آخر كبير نوعا ، يُخفق زلال البيض لمدة دقيقة ثم يضاف نصف كوب السكر بالتدريج ، مع استمرار الخفق حتى يغلظ القوام .

٤- يُضاف خليط الصفار إلى خليط الزلال ويُخلط معا باستخدام ملعقة من البلاستيك بالتحريك من أعلى إلى أسفل ، ثم تحريك الجوانب .

٥- يضاف الدقيق المضاف له البيكنج بودر والملح بالتدريج إلى خليط البيض والسكر ويقلب بخفة حتى يختفى الدقيق .

- ٦- يُجهز صاج فرن ٤٠ × ٢٥ سم تقريباً ويدهن جيداً بالسمن ، ثم يرش بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد .
- ٧- يخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥°) من ١٢ - ١٥ دقيقة ، ويراعى عدم زيادة النضج حتى يسهل لف الكيكة .
- ٨- تُفصل الجوانب عن الصاج باستخدام السكين ، وتقلب على فوطة نظيفة مرشوشة جيداً بالسكر الناعم .
- ٩- تبدأ في لف الكيكة والفوطة معاً بدءاً من الطرف الأصغر (حوالي ٢٥ سم) ، ثم تترك لتبرد .
- ١٠- تُفرد الكيكة ويفرش السطح بالجيلي الغليظ نوعاً - الذي يستخدم فيه كوب واحد ونصف من الماء بدلاً من كوبين - ثم تلف مرة أخرى بدون الفوطة .
- ١١- تغلف بورق الزبد أو الورق المفضض وتوضع في الفريزر العادي الخاص بالفريزر لحين الاستخدام حتى يمكن تقطيعها إلى شرائح سمك ٢ سم تقريباً .
- ١٢- يمكن استخدام البودنج أو الأيس كريم بدلاً من الجيلي .

## جاتوه السويسرول

- المقادير:** زلال ٧ بيضات كبيرة - ربع كوب سكر ناعم - صفار ٧ بيضات - كوب سكر ناعم منخول - ١ وربع كوب دقيق منخول - ملعقة فانيليا .
- مقادير الحشو:** ٢ كوب لبن حليب - ١ كوب سكر - ثلث كوب بودرة كاستر - ٢ بيضة .

### الطريقة :

- ١- يخفق صفار البيض مع كوب السكر ، حتى يفتح لونه ويغلظ قوامه .
- ٢- يخفق زلال البيض بمخفق يدوي أو كهربى ، ويضاف إليه ذرة ملح مع الاستمرار في الخفق حتى يعطى رغوة كبيرة . ثم يضاف ربع كوب سكر مع استمرار الخفق حتى تتكون لدينا رغوة بيضاء جامدة .
- ٣- نضع نصف كمية الزلال المخفوق على الصفار تدريجياً ، مع التقليب بخفة باليد الأخرى من أسفل إلى أعلى باستخدام مقصوص أو ملعقة مسطحة

- عريضة ، على أن نخرج إلى أعلى بسن الملعقة حتى لا يتسرب الهواء .  
 ٤- يدهن صاج ٦٠ × ٤٠ سم أو صاجان كل منهما ٣٠ × ٤٠ سم بارتفاع ١ سم  
 ثم يبطن بورق زبد ويدهن جيدا .  
 ٥- يصب العجين في الصاج ويفرد .  
 ٦- يخبز في فرن حار ٢٢٠ م من ٥ - ٦ دقائق حتى يصبح ذهبي اللون .  
**طريقة عمل كريمة الحشو :**

- ٧- يرفع الحليب على النار حتى يغلي .  
 ٨- يقلب السكر جيدا مع البيض حتى يذوب تقريبا ثم يضاف الكاستر ويقلب .  
 ٩- يرفع الحليب المغلي من على النار ، ويصب على الخليط ( البيض والسكر والكاستر ) ويقلب جيدا ثم يرفع مرة أخرى على النار ، ويقلب باستمرار حتى يغلظ قوامه ويبدأ في الغليان .  
 ١٠- يرفع الخليط من على النار ويصب في صينية ، ويدهن سطحه دهنا خفيفا جدا بالزبد ( حتى لا تتكون قشرة ) ويترك ليبرد .  
 ١١- تفرد ورقة فويل في حجم الكيكة وتوضع عليها الكيكة مقلوبة وبالإبرة وتقطع الأطراف بالسكين ، ثم تبلل بشراب سكري خفيف باستخدام الفرشاة .  
 ١٢- تفرد ٣/٢ كمية الكريمة على السطح وتلف بحرص من الناحية القصيرة مع الضغط بخفة وبمساعدة ورق الفويل في البداية ، ثم باستخدام اليدين فقط .  
 ١٣- يضاف إلى الثلث الباقي من الكريمة ٢ - ٣ ملاعق شيكولاته سايحة ، وتخلط جيدا ويجهل بها الوجه بتشكيلها مثل جزع شجرة مثلا أو يغطى بها سطح السويسرول وترش بقطع الشيكولاته المبشورة .

## بوريك بالعجوة

- المقادير :** ٢ كوب دقيق + ذرة ملح - ٣ بيضة ( مع حجز نصف مقدار بيضة لدهان الوجه ) - نصف كوب لبن دافئ - ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح - ١ ملعقة كبيرة سمسم - قطعة خميرة بحجم ٢ سم مكعب + ملعقة كبيرة سكر - قليل من الفانيليا .  
**الحشو :** نصف كيلو عجوة منزوعة النوى - ١ ملعقة كبيرة سمسم - ١ ملعقة

كبيرة سمن .

### الطريقة :

- ١- تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف اليها اللبن الدافىء
- ٢- ينخل الدقيق وذرّة الملح ثم تصب فى وسطه خليط الخميرة ويغطى بقليل من الدقيق ويترك فى مكان دافىء بعد تغطيته لمدة نصف ساعة (لكى تتكاثر الخميرة).
- ٣- يضاف السمن السانح الدافىء والبيض الى الدقيق ويعجن الخليط جيداً مع إضافة قليل من اللبن الدافىء إذا لزم الأمر حتى تصبح عجينة متماسكة وثلت جيداً حتى لا تترك أثر باليد .
- ٤- تغطى العجينة وتترك لتخمر فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها .
- ٥- ثلت العجينة جيداً ثم تفرد بالنشابة وتقطع دوائر .
- ٦- تبلل الأطراف بالماء ويوضع فى وسط كل دائرة مقدار من الحشو ( يجهز بدعك البلح المنزوع النوى بالسمن ويضاف السمسسم المحمص وتقلب جيداً) ثم تنثنى حتى تشكل نصف دائرة ويضغط على الأطراف جيداً .
- ٧- يدهن الوجه بالبيض المضاف إليه الفانيليا ويرش بالسمسم ويترك ليخمر حتى يتضاعف الحجم تقريباً .
- ٨- تخبز فى فرن حار .

## تورتة الخطوبة

أولاً طريقة عمل الكيك الخاصة بها

- المقادير :** ٥ بيضات - كوب سكر بودرة  
 - كوب دقيق - ٣ ملاعق زيت  
 - ملعقة بيكنج بودر - فانيليا -  
 ٤ ملاعق ماء مغلي - كوب  
 حلوى زبد .



- ومقادير الحلوى الزبد كالآتي :** ربع كوب زبد - كوب سكر بودرة - ملعقة فانيليا - بيضتان .

## الطريقة :

- ١- يقلب صفار البيض و السكر و الدقيق المضاف له البيكنج بودر و الزيت و الماء المغلي و الفانيليا حتى يمتزج الجميع جيداً .
- ٢- ثم يخفق صفار البيض جيداً و يضرب بمضرب الكهرباء حتى يتجمد الخليط السابق مع بياض البيض .
- ٣- صبي العجين في صنية وضعيها في فرن متوسط الحرارة ، إلى أن تنضج وبعدها أتركها لتبرد .

## وطريقة عمل حلوى الزبد فهي كالآتي :

- ١- يخفق البيض بالمضرب جيداً ، ثم أضيفي السكر واستمري في الخفق إلى أن يغلظ القوام .
- ٢- ثم يضاف الفانيليا ويدعك الزبد جيداً و يضاف إلى الخليط السابق .
- ٣- ثم شقي الكيك نصفين بالعرض و احشيها بحلوى الزبد و غطيها بالنصف الثاني و ادهني السطح بقليل من المربي وجملي السطح بالكُمبوت أو الفندان

## البسيسة

**المقادير :** ١ ك دقيق ذرة - ٣ بيضات - كوب كبير سكر بودرة - ملعقة كبيرة بيكنج بودر - كوب زيت ذرة .

## الطريقة :

- ١- يضاف الزيت إلى السكر و يقلب الأثنان جيداً ، ثم يضرب البيض ثم يضاف إلى الخليط السكر و الزيت و يمزج الكل معاً .
- ٢- ثم يضاف البيكنج بودر إلى الدقيق ، ثم يخلطوا معاً ، و يضاف إلى الخليط السابق إلى أن يصبح عجينة لينة .
- ٣- تخبز في صنية عادية ، و تدخل فرن متوسط الحرارة و عند النضج يحمّر السطح و عندئذ نخرجها من الفرن و نترك إلى أن تبرد و تقدم مع الشاي أو العصائر .

## الفطير المشلتت

**المقادير:** كيلو دقيق - ذرة ملح - كيلو سمن مقدوم .

### الطريقة :

- ١- نحضر الدقيق ونضيف عليه ذرة الملح ثم ينخل الأثنان، ويعجن الدقيق بالماء ليكون لدينا عجينة متوسطة اللبونة ونترك العجينة لتستريح .
- ٢- ثم تقطع العجينة قطع صغيرة وتتخذ قطعة من العجين وتقرّد على الرخامة بالشابكة مع رش السمن المقدوح لمساعد على الفرد حتى تصل يصل سمك العجينة سمك طبقة الجلاش في رقرقتها ويرش بالسمن المقدوح .
- ٣- ثم تطبق العجينة بشكل مستطيل أو دائري حسب الرغبة ثم يضغط عليها براحة اليد حتى تفرد ويصبح سمكها نصف سم تقريباً .
- ٤- وتزج في الفرن إلى أن يحمر الوجه تقلب العجين على الوجه الآخر ليحمر الوجهان ثم تقدم .

## البسبوسة

**المقادير:** نصف كيلو سمييط بسبوسة - ٢

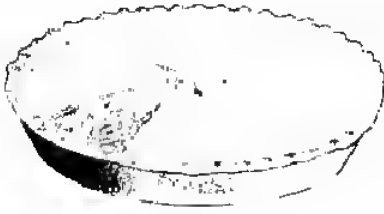
ملعقة كبيرة سمن مقدوح - كوب

زبادي - بيضة واحدة - ملعقة صغيرة

بيكنج بودر - ملعقة صغيرة فانيليا .

### الطريقة :

- ١- نحضر السمييط ونضيف عليه البيكنج بودر والفانيليا والسمن المقدوح .
- ٢- ثم يفرك جيداً حتى يتشرب السمن ، ثم يضاف قليل من الماء ويقلب الجميع حتى يصبح الخليط غليظ القوام ويترك .
- ٣- بعد عشر دقائق ستجد السمييط شرب الماء فأضيفي كمية ماء أخرى حتى يضبط القوام .
- ٤- ندهن صانية الفرن بالزبد ونصب عليها الخليط وندخلها الفرن وعند النضج



يكون لونها وردي نضيف عليها الشرابات مباشرة بعد خروجها من الفرن .  
٥- على أن يكون الشرابات بارد وتترك لتبرد ثم تقطع وتقدم مع الشاي أو  
العصائر .

## طريقة ثانية للبسبوسة

**المقادير :** كوب سمن - كوب سكر - كوب لبن حليب - كوبان دقيق سميط (دقيق بسبوسة) - كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر .  
**مقادير الشراب :** كوب ونصف سكر - كوب ونصف ماء - بصنع نقط من  
عصير الليمون .

### الطريقة :

- ١- نرفع مقادير الشراب على النار حتى تغلى وتستمر في الغليان لمدة ٥ دقائق  
تقريباً، ثم تترك لتبرد تماماً قبل الإستخدام .
  - ٢- يضاف السكر إلى اللبن الحليب ويقلب ، ثم يضاف السمن السايح ، ويقلب  
جيداً حتى يذوب السكر .
  - ٣- يضاف دقيق السميط ويخلط جيداً .
  - ٤- يضاف دقيق السميط ويخلط جيداً .
  - ٥- يضاف الدقيق والبيكنج بودر ويقلب الخليط جيداً حتى يتجانس .
  - ٦- يصب في صينية مدهونة بالسمن على أن يكون ارتفاع الخليط في الصينية ٢  
سم تقريباً .
  - ٧- ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه .
  - ٨- بعد إخراج الصينية مباشرة من الفرن ، يصب عليها نصف كمية الشراب  
وبعد ٥ دقائق تقريباً نصب باقي كمية الشراب .
  - ٩- تقطع وتقدم باردة أو مثلجة .
- ملاحظة :** يمكن إضافة ملعقتي جوز هند مبشور لخليط كلا من الطريقتين .  
كذلك يمكن رش ملعقة أخرى على السطح مع بعض الفول السوداني أو  
المكسرات قبل دخولها الفرن .





## طريقتان لعمل الكيك السريع

### مقادير الطريقة الأولى : كوب وربع

دقيق - نصف كوب سكر -

ملعقتان صغيرتان بيكنج

بودر - ربع ملعقة صغيرة

ملح - نصف كوب لبن

حليب - بيضة - ٣ ملاعق زبد (البيضة مع الزبد تعطينا نصف كوب

.)

**وسطح الكيكة :** ربع كوب سكر - ملعقة عسل أسود (مولاس) - ربع كوب

فول سوداني مجروش رفيعاً أو مكسرات - ملعقة دقيق - ملعقة زبد -

ملعقتان صغيرتان من القرفة .

### الطريقة :

١- تخلط جميع مقادير سطح الكيكة معاً وتترك جانباً .

٢- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه السكر والبيكنج بودر والملح .

٣- يوضع اللبن الحليب في كوب ، ويضاف إليه البيضة والزبد حتى نحصل

على مقدار كوب .

٤- تضاف السوائل إلى خليط الدقيق ، وتقلب جيداً بالملعقة حتى تختلط جميع

المقادير .

٥- تبطن بالسمن صينية مربعة طول ضلعها ٢٠ سم تقريباً أو قالب متوسط

الحجم ، ويصب فيها الخليط .

٦- يرش خليط الوجه عليها ، وتزج في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥) من ٢٠ -

٢٥ دقيقة أو حتى تنضج .

**مقادير الطريقة الثانية :** ٢ طوب دقيق - ملعقتان صغيرتان من القرفة - ربع

ملعقة صغيرة من جوزة الطيب والقرنفل (ويمكن الاستغناء عنها) - ربع

ملعقة صغيرة ملح - كوب سكر - ملعقتان عسل أسود - ربع كوب زبد -

بيضة - ٣/٢ كوب لبن حليب - ١ ونصف ملعقة بيكنج بودر ،

### الطريقة :

- ١- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه القرفة وجوزة الطيب والقرنفل والملح والسكر والعسل الأسود والزبد ، وتخلط جميع المقادير جيداً بالملعقة .
- ٢- يحجز ٣ / ٤ كوب من الخليط السابق ويترك جانباً .
- ٣- يضاف لباقي الخليط البيضة واللبن الحليب والبيكنج بودر وتخلط جميع المقادير معاً بالملعقة .
- ٤- يصب العجين في قالب مدهون أو صينية مربعة ( ٢٠ سم تقريباً ) ويرش ٣ / ٤ الكوب المحجوز على الوجه ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة ( ٢٥٠ ) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

## تارت جوز الهند

- مقادير الفطيرة الأساسية للتارت :** كوب ونصف كوب دقيق - ثلث كوب سكر - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة بشر برتقال - نصف كوب زبد - بيضة .

### الطريقة :

- ١- يوضع الدقيق في إناء للعجن ، ويضاف إليه السكر والبيكنج بودر والملح وبشر البرتقال .
  - ٢- يقطع الزبد إلى مكعبات ، ويضاف ويفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفي كل الزبد .
  - ٣- تضاف البيضة وتخلط جيداً باستخدام الشوكة حتى تتكون عجينة متماسكة .
- مقادير الحشوة :** بيضتان - نصف كوب سكر - ربع ملعقة ملح - ربع كوب دقيق - كوبان ونصف كوب جوز هند مبشور - نصف كوب عصير برتقال - نصف كوب زبد سايح - ربع كوب جيلي ( يمكن الاستغناء عنه ) - كمية من العجينة الأساسية للتارت .

### الطريقة :

- ٢- نحتفظ بثلث كمية عجين الفطيرة ، ويفرد الثلثان الباقيان ، على قاع وجوانب صينية منخفضة الجوانب قطرها حوالي ٣٠ سم .

٢- يخرم القاع باستخدام شوكة ، ثم تزج في فرن متوسط الحرارة (٣٢٥) لمدة ٨ دقائق .

٣- يخفق البيض باستخدام الشوكة ، ثم يضاف السكر والملح والطحين وعصير البرتقال والزبد ، وتخلط ، ثم يضاف جوز الهند وتخلط جميع المقادير معاً جيداً .

٤- يصب الخليط على الفطيرة ويفرد باستخدام الملعقة .

٥- يبرم الجزء أو الثلث الباقي من العجين ، وتصنع منه شرائط توضع على وجه الخليط بالطول والعرض فتكون مربعات .

٦- ندخل الصينية في الفرن مرة أخرى حتى تتضج ويحمر السطح (٣٠ - ٤٠ دقيقة) .

٧- في حالة استخدام الجيلي ، يدهن سطح التارت وهو ساخن باستخدام فرشاة للتلميع .

٨- نترك لتبرد ويفضل تقديمها بعد ١٢ ساعة .

## عجين الكيك الذي يستخدم في صنع أنواع مختلفة من الكيك

**المقادير:** ١٠ أكواب دقيق - ثلاث كوب بيكنج بودر - ملعقتان مسطحتان من اللبن المجفف - ٣ ملاعق مسطحة ملح - كوبان سمن - ملعقة سكر ناعمة .

### الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير الجافة وتتخل ثم يضاف إليها الزبد .

٢- تفرك جيداً حتى يصبح الخليط مثل دقيق الذرة الخشن .

٣- وهذه الكمية تعطى ١٣ كوباً من الخليط .

## الكيك البسيط

**المقادير:** كوب ونصف من الخليط السابق - نصف كوب سكر - نصف كوب ماء - بيضة - نصف ملعقة فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يضاف السكر إلى الخليط .
- ٢- تخفق الببيضة قليلاً مع الفانيليا ، وتضاف إلى الماء وتخفق معه .
- ٣- يضاف نصف كمية السائل إلى المواد الجافة وتخفق لمدة دقيقتين بالمضرب الكهربائي ، ثم يضاف باقي السائل ويخفق لمدة دقيقة واحدة بالسرعة البطيئة (يمكن استخدام المضرب اليدوي أو المعلقة الخشبية مع مراعاة زيادة المدة)
- ٤- يصب الخليط في صينية قطر ها حوالي ٢٥ سم مدهونة جيداً وتخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة مع اختبار النضج .  
وهنا يوجد اختيارات :
- ١- يمكن إضافة ملعقة كبيرة من زبيب ومثلها من فول سوداني أو مكسرات للمقادير الأصلية .
- ٢- يمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من قرفة للاختيار السابق .
- ٣- يمكن استبدال الماء بعصير البرتقال ، والفانيليا بمبشور قشر البرتقال .
- ٤- يمكن عمل غطاء سكري مكون من كوب سكر ناعم جداً مع ملعقتين من الماء أو اللبن الحليب الدافئ ، تخفق معاً جيداً باستخدام المعلقة وتصب على وجه الكيكة الباردة ويرش قليل من المكسرات (إن وجدت) .
- ٥- تقسم الكيكة إلى نصفين وتحشى بالمرابي ، ويرش الوجه بالسكر الناعم .

## كيك الشيكولاته



- المقادير :** كوب ونصف من عجينة الكيك -  
ثلث كوب كاكاو - ثلث أرباع  
كوب سكر - ٣ / ٢ كوب ماء -  
بيضة - نصف ملعقة فانيليا - نصف كوب  
شيكولاته مبشورة - ملعقة صغيرة زبدة - ملعقتان حليب  
مجفف .

### الطريقة :

- ١- نتبع نفس خطوات الكيكة البسيطة ، مع إضافة الكاكاو إلى السكر والخليط ، والاحتفاظ بالشيكلاته المبشورة والزبد والحليب جانباً لتغطية الوجه .

- ٢- نضع الشيكولاتة المبشورة والزبد والحليب في وعاء ، ويرفع على نار هادئة جداً مع التقليب حتى تختلط جيداً
- ٣- يصب غطاء الشيكولاتة وهو ساخن على الكيكة ، باردة أو دافئة ، ويرش بقليل من المكسرات حسب الرغبة .

## تورته فطيرة التفاح

- مقادير الفطيرة :** كوب وثلاث كوب دقيق - ملعقة سكر - ثلثا كوب زبد - صفار بيضة.
- مقادير الحشو :** نصف كوب سكر - ربع كوب زبد سايح - كيلو تفاح متوسط الحجم متماسك - ملعقة صغيرة قرفة .

### الطريقة :

- ١- لعمل الفطيرة يوضع الدقيق في إناء العجن ويخلط معه السكر ، ويكوم على شكل هرمي . وتعمل حفرة في الوسط يوضع فيها الزبد و صفار البيضة وملعقتان صغيرتان ماء .
- ٢- تخطط جميع المقادير باستخدام أطراف الأصابع ، ثم تعجن جيداً وتوضع في كيس بلاستيك لحين الاستخدام .
- ٣- يرش قاع صينية قطرها حوالي ٢٠ سم بسكر ناعم بمقدار ملعقة ونصف .
- ٤- يُقشر التفاح ويقطع إلى أرباع وينظف القلب ، ثم يقطع كل ربع إلى جزئين ، ويدعك بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه .
- ٥- يرص التفاح في الصينية بطريقة منتظمة على أن يكون الجزء الدائري إلى أسفل مع محاولة عدم ترك فراغات بين قطع التفاح .
- ٦- يرش على قطع التفاح نصف كمية السكر ، ونصف كمية الزبد السايح ونصف كمية القرفة .
- ٧- ترص طبقة أخرى من قطع التفاح ولا يشترط أن تكون منتظمة ، لكن تغطي بها كل الفراغات الموجودة ، وترش بباقي السكر والزبد والقرفة .
- ٨- ترفع الصينية على نار هادئة جداً حتى يسيح السكر في القاع ، ويبدأ في التكرمل مع الحرص على عدم حرق التفاح ، ثم ترفع من على النار .

- ٩- تفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق بحجم الصينية وتوضع على التفاح ، ثم تضغط على الأطراف إلى داخل حرف الصينية حتى تغطي التفاح جيداً .
- ١٠- يسخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٥٠° ( فوق المتوسط ) وتوضع فيه الصينية لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تتضج ويحمر السطح .
- ١١- تقلب وهي ساخنة على طبق التقديم ، فنحصل على تورتة جميلة شهية . ويرش السطح بملعقة صغيرة من السكر الناعم .
- ١٢- تقدم دافئة ويقدم معها الكريمة المخفوقة أو الكريم شانتيه .

## الجب



**المقادير:** كوب زبد - عبوة جبن

كريمة أو جبن كيري

نصف كوب تقريباً

- نصف كوب

سكر - نصف

ملعقة صغيرة

فانيليا - بيضتان - ٣ أكواب دقيق

- ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف ملعقة صغيرة

ملح .

**مقادير الحشو:** كوب مشمش مجفف - نصف كوب ماء - ثلاث أرباع كوب

سكر - نصف ملعقة صغيرة من بشر ليمون - ملعقة عصير ليمون -

ربع ملعقة صغيرة قرفة أو مربى مشمش قطع كثيفة نوعاً أو بـ

عجوة مع قليل من الزبد .

**الطريقة :**

١- يخفق الزبد مع الجبن الكريمة والسكر حتى يصبح الخليط هشاً .

٢- تضاف الفانيليا والبيض واحدة بعد الأخرى ، وتخفق جيداً بعد كل إضافة .

٣- يضاف الدقيق بالتدريج مع الخلط جيداً حتى تتكون عجينة لينة ، تقسم إلى

- نصفين ، ويوضع كل نصف في كيس بلاستيكي وتوضع في الثلاجة لمدة ثلاث ساعات تقريباً ، وفي تلك الأثناء يجهز الحشو .
- ٤- يقطع المشمش المجفف وتضاف له باقي المقادير ، ويغطى الاناء ويرفع على نار متوسطة حتى يبدأ الخليان ثم تهدأ النار ويترك حتى يلين المشمش من (١٠-١٥) دقيقة ثم يُبعد عن النار ويترك ليبرد لمدة ١٠ دقائق ، ثم يخفق بالخلط هذه الكمية تعطي كوب ونصف من الحشو .
- ٥- في حالة استخدام مربى المشمش تستخدم بدون أي إضافات أخرى .
- ٦- في حالة استخدام بلح العجوة ، نقطع العجوة وتضاف إليها ملعقة زبد وقليل جداً من الماء ، وترفع على النار ، وتقلب حتى تلين العجوة وتتجانس .
- ٧- ترش رخامة بالدقيق ويفرد عليها العجين على شكل مستطيل ، يقسم إلى مربعات ١٠ × ١٠ سم .
- ٨- يوضع الحشو المختار ويشكل بشكلين مختلفين واحد على شكل مثلثات والآخر على شكل منديل وتزخرف الأطراف بالشوكة ، ويرش الوجه بقليل من السكر المبلور .
- ٩- توضع الوحدات على صاج غير مدهون ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .
- ١٠- تترك على الصاج حتى تبرد تماماً .
- ١١- هذه الكمية تعطي ٢٤ قطعة ويمكن إستخدامها مباشرة أو تعبأ في علبة محكمة الإغلاق .

## البقلاوة

- المقادير :** نصف كيلو جلاش - مكسرات للحمش - كوب صغير من السكر - كوب صغير من الزبد أو السمن .
- مقادير الشراب :** كوب كبير من السكر - ثلاث أرباع كوب ماء - عصير ليمون - فانيليا .
- الطريقة :**
- ١- يرفع الماء مع السكر على النار ، ويترك ليغلي قليلاً ثم تضاف قطرات من

- عصير الليمون ويرفع من على النار بعد خمس دقائق تقريباً ، ثم تضاف الفانيليا ، ويترك حتى يبرد جيداً قبل الإستخدام .
- ٢- تفرم المكسرات ويضاف إليها السكر ، ويمكن إضافة قليل من الزبيب المفروم .
- ٣- نضع كمية من الحشو بالطول على طرف رقيقة الجلاش ، ثم تلف على شكل اسطوانة .
- ٤- تكرر هذه الخطوة مع باقي رقائق الجلاش .
- ٥- تدهن صينية مستطيلة بالسمن وترص فيها اسطوانات الجلاش ، ثم تقطع قطعاً متساوية ، ويرش السطح بالسمن .
- ٦- عندما يحمر السطح ترفع من الفرن ويضاف إليها الشراب البارد . ويمكن رش القليل من المكسرات المفرومة على السطح .

## كعكة للفطور وخبز بالعجينة نفسها



مقادير الكعكة والخبز معاً : قطعة

خميرة في حجم البيضة  
الصغيرة أو ملعقتان من  
الخميرة الجافة - نصف  
فنجان سكر - ٢ فنجان ماء  
دافئ أو لبن حليب - ربع  
فنجان سمن - بيضة - ملعقتان صغيرتان ملح - ٦ فنجان  
ونصف دقيق منخول .

**الحشو :** ملعقة كبيرة من الزبد السايح - ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم مندى  
بالعسل الأسود ويمكن الإستغناء عن العسل - نصف فنجان زبيب -  
بشر برتقال كبيرة أو ملعقة صغيرة قرفة .

**للوجه :** صفار بيضة - ملعقتان من الماء .

**حليء الماء :** ٤ ملاعق كبيرة من السكر البودرة الناعم جداً - ملعقتان كبيرتان  
من الماء .



## الطريقة :

- ١- نذاب خميرة البيرة في الماء الدافئ أو اللبن الحليب الدافئ ، ثم يضاف السكر والسمن والبيضة المخفوقة قليلاً و ٣ فنجان ونصف من الدقيق .
- ٢- تخلط المقادير جيداً ، ونستمر في الخفق حتى تصبح العجينة ناعمة مثل الكريمة . نضاف باقي كمية الدقيق تدريجياً مع العجن الجيد حتى تتكون عجينة ناعمة الملمس .
- ٣- نوضع العجينة في "سلطانية" مدهونة بالزيت ، ثم نقلب على الجانب الآخر فيصبح الوجه مدهوناً أيضاً .
- ٤- تغطي وتترك داخل الثلاجة لمدة ساعتين حتى تختمر . ثم بقبضة اليد ، اضربي العجينة ، ثم اتركي ربع كمية العجين جانبا لاستخدامها في صنع الكعكة ، وقطعي الباقي إلى قطع كل منها في حجم الليمونة الكبيرة ، ورصيها في صاج مدهوناً دهناً خفيفاً .
- ٥- ثم يدهن الوجه بصفار البيضة وملعقتين من الماء بعد خلطهما جيداً ويمكن رش السطح بكمية صغيرة من السمسم .
- ٦- نترك لمدة ساعة ونصف تقريباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها وتخبز في فرن درجة حرارته فوق المتوسط .

## الكعكة :

- ١- تفرد الكمية المتبقية من العجين بالنشابة على لوح مرشوش بالدقيق حتى تصبح مستطيلاً ٢٥ × ١٨ سنتيمتراً . ثم يدهن بالزبد السابح ويرش السكر والزبيب وبشر البرتقالة أو القرفة .
- ٢- تبرم العجينة اسطوانياً ثم ترفع باحتراس على صاج مدهون وتوضع على شكل حلقة ويلصق الطرفان جيداً .
- ٣- يقطع الطرف الخارجي من الحلقة باستخدام المقص قطعاً متساوية إلى نصف الحلقة فقط .
- ٤- يدهن الوجه بصفار البيضة والماء كما في الخبز . نترك في مكان دافئ حتى تخمر ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة . ترفع من الصاج على طبق مستدير وتترك حتى تبرد ثم تقطع عند مكان علامات المقص .

لعمل حلوى الماء :

- ١- تضاف ملعقتان من الماء إلى السكر الناعم جداً تدريجياً مع التقليب الجيد ، حتى يصير الخليط ناعماً جداً .
- ٢- تصب الحلوى على سطح الكيكة وتقدم مع الشاي .



## كيك الشيكولاته بجوز الهند

- المقادير : الطبقة الأولى :** ٤ ملاعق كاكاو - ثلث كوب سمن - بيسنجان - فنجان سكر - ثلثان فنجان دقيق - نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ذرة ملح - ملعقة جوز هند مبشور .
- الطبقة الثانية :** نصف فنجان جوز هند مبشور - ملعقة سكر - ملعقة سمن سايح .

### الطريقة :

- ١- تجهز الطبقة الأولى بإضافة الكاكاو إلى السمن ، ويُرفع الإناء على نار هادئة حتى يسيح ، ثم يترك ليبرد .
- ٢- يخفق البيض ثم يضاف له السكر ، ويخفق معه جيداً .
- ٣- يضاف خليط الكاكاو والسمن السايح ، ثم الدقيق والبيكنج بودر والملح وجوز الهند ، وتخلط جميع المقادير جيداً .
- ٤- يصب الخليط في صينية مربعة (١٧ × ٧ سم) تقريباً أو مستديرة بنفس الحجم .
- ٥- تجهز الطبقة الثانية ، وذلك بخلط جوز الهند والسكر والسمن في إناء صغير ثم يرش الخليط على وجه الطبقة الأولى وتفرد بخفة باستخدام الملعقة .
- ٦- تبخز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة مع التأكد من نضجها .
- ٧- تترك في الصينية حتى تهدأ حرارتها ، ثم تقطع إلى ١٦ قطعة . وبعد ما تبرد تُرفع باحتراس من الصينية قطعة قطعة وترص في طبق التقديم .
- ٨- يمكن الاحتفاظ بها في علبة مغلقة داخل أو خارج الثلاجة لمدة أسبوع .

## بسكويت السمسم

**المقادير:** نصف كوب زبد - نصف كوب سكر - ٣ صفار بيضة - ربع كوب كريمة مخفوقة (قشدة) أو حليب - ٢ وربع كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - من ٢ إلى ٣ ملاعق سمسم .

### الطريقة:

- ١- تخفق الزبدة مع السكر حتى تصبح مثل الكريمة ، ثم يضاف صفار البيضتان واحدة بعد الأخرى مع الخلط جيداً بعد كل إضافة ، ثم تضاف الكريمة وتخلط .
- ٢- في وعاء آخر يخلط الدقيق مع البيكنج بودر والملح .
- ٣- يضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبد مع العجن حتى تتكون لدينا عجينة سهلة التشكيل ( يمكن إضافة قليل من الدقيق إذا لزم الأمر ) .
- ٤- تقسم العجينة إلى كرات قطرها حوالي ٣ سم ( ٢٥ - ٢٠ كرة ) .
- ٥- تهرم كل كرة إلى عصا طولها حوالي ١٥ سم ثم نضم طرفي كل عصا ويبرما معاً .
- ٦- ترص الوحدات على صاج مدهون . يخفق صفار البيضة المتبقية مع ملعقة حليب أو قشدة ، ويدهن بها وجه الوحدات ، ثم ترش بالسمسم .
- ٧- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠° لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون .
- ٨- تبرد الوحدات تماماً قبل حفظها في علبة مغلقة .

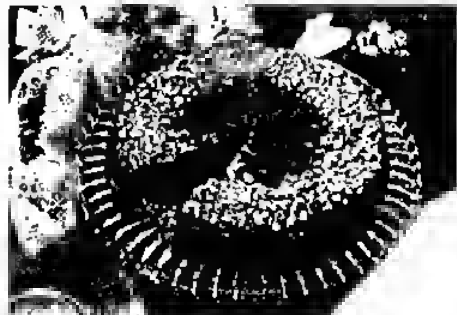
## الكعكة الدسمة باللبن الزبادي

**المقادير:** كوب زبد - كوبان وثلاث أرباع كوب سكر ناعم - ٦ بيضات - ٣ أكواب دقيق - نصف ملعقة صغيرة ملح - ربع ملعقة صغيرة بيكر بونات الصوديوم - كوب زبادي - ملعقة صغيرة مسطحة من قشر البرتقال المبشور - ملعقة صغيرة مسطحة من قشر الليمون

المبشور - فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يترك الزبد والبيض خارج الثلاجة حتى يصبحا في درجة حرارة الغرفة العادية .
- ٢- تجهز حلة الكيك المفرغة من النصف ، أو ٢ قالب كيك متوسط ، وذلك بتبطينها بالسمن وقليل من الطحين .
- ٣- يخفق الزبد جيداً ثم يضاف السكر ويخفق الإثنين معا حتى يصبحا مثل الكريمة .
- ٤- يضاف البيض ، الواحدة بعد الأخرى ، ويخفق الخليط جيداً بعد كل إضافة .
- ٥- يُضاف الملح وبيكربونات الصوديوم إلى الدقيق .
- ٦- نبدأ في إضافة الدقيق واللبن الزبادي بالتبادل ( كمية من الدقيق ثم كمية من اللبّن الزبادي ثم الدقيق ... وهكذا ) على أن نبدأ وننتهي بالدقيق ويخفق الخليط جيداً بعد كل إضافة .
- ٧- يُضاف بشر الليمون والبرتقال والفانيليا وتخلط جيداً .
- ٨- يصب الخليط في الحلة المعدة ، أو القوالب ، ثم توضع في فرن درجة حرارته أقل من المتوسط ( ٣٥٠ ) لمدة ساعة تقريباً ، ويختبر النضج بغرس سكين رفيعة أو عود خشبي رفيع في الوسط ، فإذا خرجت نظيفة تماماً يكون النضج قد تم .
- ٩- تترك الكعكة لتبرد في القالب لمدة ١٥ دقيقة ثم ترفع على إناء التقديم .
- ١٠- يرش سطح الكعكة بقليل من السكر الناعم جداً أو تزين بحلوى الليمون المكونة من كوب من السكر الناعم جداً وملعقتي شاي من عصير الليمون تخفق جيداً معاً باستخدام المعلقة ، وتوزع على سطح الكعكة الباردة ، وتزين بشرائح رقيقة من قشر الليمون أو البرتقال .



## شبات المارينج (زلال البيض المخفوق)

**المقادير :** زلال ثلاث بيضات - فانيليا - ربع ملعقة صغيرة

كريم ترترك (ويمكن الإستغناء عنه) - ربع  
ملعقة صغيرة روح النعناع (ويمكن الإستغناء عنه  
( - ذرة ملح - كوب سكر مبلور رفيع الذرات -  
٤٠ قطعة شيكولاته مستديرة أو مربعة .

**التزيين :** حبات سكر مبلور خضراء اللون ، أو حبات  
التزيين الملونة .

**الطريقة :**



- ١- يفضل استخدام البيض المثلج أي المحفوظ بالتلاجة حتى  
تسهل عملية فصل الزلال عن الصفار ثم يفصل الزلال  
عن الصفار وذلك بكسر البيضة من الوسط بالسكين وتبديل الصفار بين  
نصفي القشرة مع السماح للزلال فقط بالتساقط في وعاء ، ويتبقى الصفار  
حيث نحفظ به في وعاء منفصل لحين استخدامه .
- ٢- مع ملاحظة الدقة المتناهية وعدم سقوط أي كمية من الصفار في وعاء  
الزلال ، وإلا فسد المارينج .
- ٣- يُترك زلال البيض لمدة ساعة تقريبا حتى تصبح درجة حرارته قريبة من  
درجة حرارة الغرفة ، ثم نضيف إليه الملح والفانيليا وروح النعناع وكريم  
الطرترك (في حالة استخدامهما) .
- ٤- يُخفق الزلال جيدا بالمضرب الكهربائي حوالي دقيقة ، أو بالمضرب اليدوي  
لمدة ثلاث دقائق .
- ٥- نستمر في الخفق مع إضافة السكر تدريجيا لمدة ٧ دقائق تقريبا بالمضرب  
الكهربائي حتى يصبح قوام الخليط غليظا .
- ٦- يدهن صاج فرن (ويحسن أن يكون نيفال) جيدا بالسمن ثم نصب وحدات  
المارينج في الصاج باستخدام ملعقة مائدة .
- ٧- نضع قطعة الشيكولاته في منتصف كل وحدة وتغطي الشيكولاته تماما

بالمارينج باستخدام السكين .

٨- ويرش السطح بذرات السكر الخضراء أو حبات التزيين الملونة

٩- يوضع في فرن دافئ ٢٧٥° لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتجمد المارينج ويبيضج .

١٠- ترفع الوحدات بحرص من فوق الصاج وهي دافئة وتقدم باردة ، كما يمكن

حفظها في المبرد لحين الاستخدام .

## لفائف البشاي

**المقادير :** باكو خميرة بيرة جافة أو قطعة في حجم ثمرة الجوز - ربع كوب ماء

دافئ - بيضتان - لبن حليب حسب الحاجة - نصف كوب من الزيد

السائح البارد - ملعقة ونصف ملح - نصف كوب سكر - ٦ كوب

دقيق .

### الطريقة :

١- اخلطي الخمير بالماء الدافئ ، وإذا كانت قطعة احدة فأضيفي إليها ملعقة

صغيرة من السكر مع الماء واهرسيها جيداً بالملعقة ، ثم تترك ١٠ دقائق

حتى تخمر .

٢- اخلطي البيض المخفوق خففاً خفيفاً بكمية من اللبن الحليب حتى يبلغ البيض

مع اللبن الحليب ملء كوبين من السائل ، وأضيفهما إلى الخمير . ثم يُضاف

الزيد والملح والسكر ، وتخفق المقادير حتى تختلط معاً جيداً . أضيفي خمسة

كوبات من الدقيق على دفعتين ، يُضاف في كل دفعة كوب واحد ، ويخلط

جيداً . تنقل العجينة إلى سطح مرشوش بالطحين ، وتلت حتى تصبح ناعمة

الملمس ( من ٥ - ١٠ دقائق ) مع إضافة كميات قليلة من الدقيق من الكوب

السادس حتى لا تلتصق .

٢- تنقل العجينة إلى وعاء مدهونة بالزيت ثم تقلب على الوجه الآخر فيصبح

الوجه مدهوناً . تغطي جيداً وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها

من ساعة ونصف - إلى ساعتان . تضرب العجينة بقبضة اليد وتقسّم إلى ٤

أقسام . يوضع كل قسم في كيس من البلاستيك وتترك في مكان بارد أو في

الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .

## التشكيل :

١- يفرد جزء من العجينة ( قسم من الأقسام الأربعة ) حتى يكون سُمكها ربع بوصة على شكل مستطيل أو دائرة ، و يدهن السطح بالزبد السائل ثم تقسم إلى مثلثات ، يرش كل مثلث بمقدار مناسب من الجبن الرومي المبشور ، و يلف من القاعدة إلى القمة ويرص في صاج مدهون ، و يترك ليختمر ، ثم يدهن الوجه باستخدام صفار بيضة مخلوط جيدا بملعقة صغيرة من الماء ، و يحبر في فرن حار نوعا ٤٢٥ لمدة ١٠ دقائق تقريبا . من هذا المقدار نحصل على ١٢ قطعة .

٢- يفرد الجزء الثاني من العجينة على شكل مستطيل و يدهن بالزبد السائل ، ثم يقسم إلى خمسة مستطيلات ، يوضع كل مستطيل فوق الآخر فينكون مستطيل واحد <sup>شقي سور الأربعة</sup> يقطع إلى ١٠ قطع . ترص المستطيلات في صاج مدهون بحيث يتجه الجزء المقطوع إلى أعلى و تترك حتى تختمر ثم تخبز في فرن حار مثل الجزء الأول .

٣- يقسم الجزء الثالث إلى ٣٦ كورة صغيرة - توضع كل ثلاث كرات في فنجان كيك ملتصقة أو على صاج ، و تترك لتختمر ثم يدهن الوجه بصفار البيض المخلوط بالماء ويرش بحبوب السمسم ثم يخبز كالجزء السابق .

٤- يفرد الجزء الأخير من العجينة و يقطع إلى دوائر صغيرة قطرها ٢ بوصة ونصف . تعمل علامة قبل منتصف الدائرة بالناحية غير الحادة من السكين ، ثم تدهن بالسمن ، و ترش بكمية من الجبن المبشور ( ويمكن الاستغناء عنه ) . ينثى الجزء الكبير على الصغير و تترك لتختمر ، ثم يدهن الوجه كالجزء السابق ويمكن وضع نصف زيتونه سوداء على الوجه ثم تخبز .

٥- يستخدم مع شاي الصباح أو بعد الظهر ويمكن الاحتفاظ به في علبة صفيح مغلقة ويفضل بالتلاجة .

## وحدات جوز الهند

**المقادير:** كوب ونصف دقيق - ملعقتان سكر ناعم - نصف كوب زبد - بيضة

- ملعقة ماء - نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر - مربى مشمش .

**مقادير الحشو:** نصف كوب ماء - نصف كوب سكر - كوبان جوز هند -

بيضة كبيرة أو بيضتان صغيرتان - ملعقة زبد - ملعقتان لبن حليب -

نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر - فانيليا .

### الطريقة :

١- يوضع الدقيق مع السكر في إناء ، ويقطع عليه الزبد وتفرك معا بأطراف الأصابع .

٢- تخفق البيضة مع الماء بالشوكة ، وتضاف إلى الدقيق والزبد ، وتمزج المقادير معا حتى تتكون لدينا كرة ، ويمكن تغطية اطراف الأصابع بالدقيق ، حتى لا تلتصق بالعجين .

٣- تغطي العجينة وتوضع بالثلاجة نصف ساعة .

٤- لعمل الحشوة يوضع الماء والسكر في إناء على النار ، ويحرك السكر حتى يذوب ويبدأ الماء في الغليان ثم يترك على النار يغلي لمدة ٣ دقائق بدون تحريك ، ثم يترك ليبرد لمدة ٥ دقائق .

٥- في وعاء آخر نضع جوز الهند ويضاف له شراب السكر والبيض والزبد السائح والحليب والفانيليا والبيكنج بودر ، وتخلط المقادير جيدا باستخدام الملعقة .

٦- نفرّد العجينة الموضوعة بالثلاجة ويفضل فردّها بين طبقتين من البلاستيك ( يمكن استخدام دوسيه بلاستيك شفاف رفيع ) حتى لا تتقطع في أثناء الفرد ويغلف بها ١٥ - ١٨ قالباً من قوالب التارت ، ثم نضع ملء نصف ملعقة شاي من مربى المشمش في كل قالب .

٧- يقسم خايط الحشو على القالب ، ويمكن ترينه بقطعة صغيرة من الكريمر المسكر ، وتوضع القوالب على صاج فرن .

٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً .

٩- تقدم طازجة أو تحفظ بالثلاجة في علبة مغلقة . ويمكن أيضا حفظها في



النلاجة لمدة أسبوعين .

## بسكويت الكورن فليكس



**المقادير :** ثلاث أرباع كوب زبد

سائل أو زيت ذرة - ربع

كوب سكر - نصف

ملعقة فانيليا - ملء

حوالي ربع كوب بلح -

عجوة منزوع النوى - كوب ونصف

دقيق - ربع كوب كاكاو بون سكر - كوبان من الكورن

فليكس - ملعقة صغيرة بيكنج بودر .

**للتزيين :** كوب سكر ناعم جداً - ملعقتان صغيرتان كاكاو - ٢ - ٣ ملعقة

كبيرة ماء .

### الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ناعماً (الزيت يجعل البسكويت

أقل نعومة لكنه لذيذ الطعم ، ثم نضيف الفانيليا والبلح مقطعا قطعاً صغيرة

جدا .

٢- يخلط الدقيق والكاكاو والبيكنج بودر وتخل معاً .

٣- يكسر الكورن فليكس باليد .

٤- تضاف المقادير الجافة إلى خليط الزبد والسكر وتعجن معاً .

٥- يقطع العجين إلى قطع وتكور ، ثم يضغط عليها بأطراف الأصابع .

٦- يدهن صاج فرن بالزبد أو زيت الذرة ، وترص وحدات البسكويت مع ترك

مسافات كافية بينها .

٧- توضع في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°م) لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة وتختبر

درجة النضج بوضع الإصبع على البسكوثة فإن لم تترك أثراً كانت ناضجة

٨- ويلاحظ أن هذا الصنف لا يجف تماماً في الفرن ولكن بعد أن يبرد .

٩- يترك على الصباح حتى يصبح دافئاً ثم يرفع يا حتراس على رف سلك أو الرخامة حتى يبرد تماماً .

١٠- **للتزيين** : نضيف الكاكاو للسكر الناعم مع ملعقتي ماء وتخفق جيداً حتى تصبح ملساء وعلى درجة معقولة من السيولة . ويمكن إضافة الملعقة الثالثة بالتدريج إذا كانت الكريمة جافة . تصب ملعقة صغيرة في وسط كل بسكوته ويمكن أن نضع فوقها قطعة صغيرة من الفواكه المسكرة . كما يمكن الاستغناء عن الكاكاو فتصبح الكريمة بيضاء وذلك بحسب الرغبة والذوق . وهذا المقدار ينتج نحو ٢٥ قطعة .

## بان كيك اسكوتلاندي

**المقادير** : كوب دقيق أبيض أو أسمر - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر أو نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم - ذرة ملح - ٢ ملعقة سكر - بيضة واحدة - كوب لبن حليب أو لبن رائب ويفضل لبن رائب - ملعقتان ونصف زبد سائح .

**ملاحظة** : يمكن تحويل اللبن الحليب إلى رائب بإضافة عصير الليمون أو ملعقة خل ويتم ذلك في بضع دقائق ) .

### الطريقة :

- ١- تتخل المقادير الجافة معاً عدا السكر ( أي الدقيق والملح والبيكنج بودر )
- ٢- تخفق البيضة أولاً ثم يضاف إليها مع الخفق اللبن الرائب ( أو اللبن الحليب ) ثم السكر ، يضاف الزبد السائل ( غير الساخن ) ثم تضاف المواد الجافة ويستمر الخفق حتى تكون العجينة لينة جداً بحيث إذا ما أُلقيت بملىء ملعقة كبيرة منها في وعاء الطهي تفتترشها وتتحول إلى فطيرة .
- ٣- تدهن طاسة ثقيلة دهناً خفيفاً بالسمن ، ثم تسخن جداً ثم تبدأ عملية كهي الكعكيات على نار هادئة بأن تلقى في وسطها ملىء ملعقة كبيرة وبخفة تملأ أكبر مساحة من قاع وعاء الطهي ( الطاسة ) بالعجين اللين بتحريك الطاسة وليس بلمس العجين وتهدأ النار جداً لمدة دقيقتين ، ثم تقلب على الوجه الآخر بخفة لمدة دقيقتين أخريين وبهذا تنتضج .

**للتقديم :** تقدم ساخنة ومعها زبد وجبن ومربى وعسل نحل للاختيار كما انه قد تؤكل بلا أي اضافات . ويمكن أيضا حشوها ببعض أنواع الفاكهة مثل الخوخ المحفوظ أو غيره من الفواكه حسب الرغبة .

**ملاحظة :** يمكنك إضافة ٣ ملاعق جبن مبشور بدلاً من السكر في حالة تفضيل الأسرة له بدون سكر . ويمكن عمله بدون إضافة السكر ولا أنجبين بحسب رغبة أفراد الأسرة .

## تورتة أرجنتي للمناسبات

**المقادير :** ١٠ بيضات مفصولة

الصفار على البياض -

١٠ ملاعق مائدة هرمية

سكر ناعم - ١٠ ملاعق

هرمية سكر بودرة .

**الطريقة :**



**١- أولاً صنع (الميرانج) ( طبقات**

**التورتة )** يخفق بياض البيضات العشر جيداً ، ثم يضاف السكر "السنتر فيش" ملعقة تلو الأخرى في تعاقب مع استمرار الخفق حتى يتجمد .

٢- يضاف سكر البودرة دفعة واحدة مع تهدئة قوة الخفق . يفرش صاج ( أو أكثر ) بورق الفويل ويدهن بالسمن ثم يرش بالكورن فلاور ( ويمكن الإستغناء عن الكورن فلاور والورق الفويل في حالة استخدام صاج من التيفال ) ثم ترسم ثلاث دوائر متساوية ( قطر كل منها ٢٤ سنتيمتراً ) على صاجة فرن ( باستخدام برجل بفتحة طولها ١٢ سم ، أو باستخدام طبق فارغ مقلوب يقرب قطره من المقاس المطلوب .

٣- ويصب " الميرانج " أي خليط بياض البيض والسكر لتماماً الدوائر الثلاثة ، ويبلغ ارتفاع كل من فطائر " الميرانج " نحو سنتيمترين ثم تترج فطائر " الميرانج " في فرن هادئ جداً ( أي أقل درجة حرارة ممكنة في فرن مطبخك ، وينضج "الميرانج" في فرن هادئ جداً ) أي أقل درجة حرارة

ممكنة في فرن مطبخك ، وينصح "الميرانج" ويحمص ويكتسب اللون الذهبي في فترة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ٣ ساعات حسب حرارة الفرن . نبدأ في عمل الحشو بعد دخول "الميرانج" الفرن مباشرة .

**٤. ثانياً - عمل شيكولاته تزيين الوجه** : نضيف العشر ملاعق من سكر البودرة الناعم جداً إلى العشر "صفر" البيض التي استخدمنا بياضها من قبل ، وملء ١٠ ملاعق من اللبس الحليب و ١٠ ملاعق من كاكاو جيد و ١٠ ملاعق زبدة . نقلب جميع المقادير بملعقة خشبية على نار هادئة حتى تصل إلى درجة الغليان ولكن لا تعلي وهذا شرط مهم . يرفع الإناء من على النار ونستمر في التقليب حتى التأكد من أنه لا توجد "كلاكيع" ثم تضاف الفانيليا وتترك لتبرد .

**٥. ثالثاً - للحشو** : نحضر كريم شانتي (مخفوقاً) مقدار كوبان ونصف كوب من بودرة الكريمة يضاف إليها كوب وربع ماء بارد ومثلج .

**٦. رابعاً : إتمام صنع التورتة** : نضع طبقة ( فطيرة ) من الميرانج على طبق ثم نضع فوقها نصف كمية الكريم شانتي ثم ينثر قليل من شيكولاته تزيين الوجه فوقه ثم تغطي بالطبقة الثانية من الميرانج وننثر قليلاً من شيكولاته تزيين الوجه ثم نضع باقي كمية الكريم شانتي ( أي نصفها الآخر ) مع نثر بعض الشيكولاته فوقها وتغطي بالطبقة الثالثة والأخيرة من الميرانج ثم تغطي تماماً بالشيكولاته فقط مع تغطية الجوانب . ينثر بعض المكسرات المجروشة على التورتة في الشكل النهائي ( ويمكن الإستغناء عن المكسرات المجروشة ) .

طريقة أكثر اقتصاداً يستغنى فيها عن ورق الفويل وتكفي عدداً أكبر

٧- يجهز صاجان للفرن مستطيلان من التيفال ( هذا هام ) مقاس ٣٠ × ٤٠ سم تقريباً .

٨- تدهن الصينيتان بالسمن السائح . يوضع نصف ملعقة على كل منهما ثم توزع جيداً ليتم دهان كل من الصينيتين حتى نهاية حوافها منعاً لالتصاق الميرانج في أثناء خبزه .

٩- ثم تصب العجينة في الصاجين وتوزع جيداً . وفي هذه الحالة تتكون التورتة من طبقتين فقط وبذلك نضع كل كمية الكريم شانتي بينهما وننثر قليلاً من

شيكو لاته الوجه ويغطي السطح بالشيكو لاته كما ذكرنا من قبل . كما يمكن تقسيم كل صينية بعد نضجها إلى قسمين ( بالطول أو العرض ) وتجهز كالسابق بحيث نحصل على تورتتين بدلاً من واحدة تستخدم كل منهما في مناسبة . أو توضعاً على طرفي المائدة في حالة إقامة حفلات المناسبات .

**ملاحظة :** يحسن عمل التورته قبل تقديمها بثمانى ساعات ووضعها في الثلاجة.

## كعكات البرتقال المحمرة

**المقادير :** ٣ كوب وربع دقيق - ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر - بيضتان - ٣ / ٢ كوب سكر - ٢ / ٣ كوب عصير برتقال طازج - ربع كوب سمن - زيت للتحمير ويفضل أن يكون زيت ذرة .

**مقادير سائل التلميع :** ٢ كوب سكر بودرة ناعم جداً ومنخل - ١ ملعقة صغيرة بشر برتقال ربيع - ٣ ملاعق عصير برتقال .

### الطريقة :

- ١- يخلط البيكنج بودر والملح مع الدقيق وذلك بمنخل .
- ٢- يخلط عصير البرتقال والبشر والزبد معاً في إناء منفصل .
- ٣- يخفق البيض والسكر والفانيليا جيداً حتى يصبح قوام الخليط سميكاً ، وذلك في الإناء المخصص للعجن .
- ٤- يضاف الدقيق وخليط العصير بالتبادل إلى خليط البيض والسكر ( تخلط كمية من الدقيق جيداً ثم تضاف كمية من العصير والزبد وهكذا ) . وبعد كل إضافة يخفق الخليط حتى يتجانس مع مراعاة أن تكون آخر إضافة من الدقيق وليس من خليط البيض والسكر ويمكن إضافة كمية قليلة إضافية من الدقيق إذا لاحظت أن العجينة مازالت لزجة وغير متماسكة .
- ٥- تغطي العجينة وتترك في مكان بارد لمدة ساعتين قبل استخدامها .
- ٦- تقرد العجينة بسمك ١ سم على سطح مرشوش بالدقيق وتقطع إما باستخدام القطاعة الخاصة بالكعك ، أو باستخدام كوب للدائرة الخارجية وغطاء زجاجة للدائرة الداخلية .

٧- يسخن الزيت في إناء عميق ، وتحمّر الوحدات من كلا الجانبين ويستغرق هذا دقيقة واحدة لكل جانب ، ثم ترفع على ورق يتشرب لامتنصاص الزيت الزائد .

٨- عندما تصبح الوحدات دافئة تغمر في سائل التليّمع الواحدة بعد الأخرى ، ثم ترفع على رف سلك أو مصفاة . ويفضل فرش ورقة أو صينية تحت الرف لتلقي القطرات المتساقطة .

٩- **طريق عمل التليّمع :** يخلط العصير وبشر البرتقالة مع السكر جيدا بملعقة حتى يصبح ناعما .

## صينية البطاطا في الفرن

**المقادير :** كيلو بطاطا حلوة متوسطة الحجم - ربع فنجان سكر - ربع فنجان زبد سايح - برتقالة بسة .

### الطريقة :

- ١- تسلق البطاطس وتُقشر .
- ٢- تقطع البطاطا حلقات سميكة حوالي ٢ سم وترص في طبق فرن ، ويفضل أن يكون طبقا من الزجاج أو من الفخار ، ليصلح للتقديم .
- ٣- يقطع طرفي البرتقالة ويستغنى عنهما . ثم تقطع البرتقالة حلقات بقشرها وتخرط بمخرطة الملوخية أو سكين حادة حتى لا تفقد عصيرها ، إلى قطع صغيرة بقدر الإمكان .
- ٤- يخلط السكر والزبد السايح والبرتقال معا ويوضع فوق البطاطا .
- ٥- تترج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة وتستخدم كطبق حلو بعد الغداء .

## وحدات جوز الهند

**المقادير :** كوب ونصف دقيق - ملعقتان سكر ناعم - نصف كوب زبد - بيضة - ملعقة ماء - نصف ملعقة بيكنج بودر - مربى مشمش .

**مقادير الحشو :** نصف كوب ماء - نصف كوب سكر - كوبان من جوز الهند  
- بيضة كبيرة أو بيضتان صغيرتان - ملعقة زبد - ملعقتان مائدة لبن  
حليب - نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر - فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يوضع الدقيق مع السكر في إناء ، ويقطع عليه الزبد وتفرك معا بأطراف الأصابع .
- ٢- تخفق البيضة مع الماء بالشوكة ، وتضاف إلى الدقيق والزبد ، وتمزج المقادير معا حتى تتكون لدينا كرة . ويمكن تغطية أطراف الأصابع بالدقيق ، حتى لا تلتصق بالعجين .
- ٣- تغطي العجينة وتوضع بالثلاجة نصف ساعة .
- ٤- لعمل الحشوة يوضع الماء والسكر في إناء على النار ، ويحرك السكر حتى يدرج ويبدأ الماء في الغليان ثم يترك على النار يغلي لمدة ٣ دقائق بدون تحريك . ثم يترك ليبرد لمدة ٥ دقائق .
- ٥- في وعاء آخر نضع جوز الهند ويضاف له شراب السكر والبيض الزبد السائح والحليب ، والفانيليا والبيكنج بودر ، وتخلط المقادير جيدا باستخدام الملعقة .
- ٦- تفرد العجينة الموضوعة بالثلاجة ويفضل فردها بين طبقتين من البلاستيك ( يمكن استخدام دوسيه بلاستيك شفاف رقيق ) حتى لا تنقطع في أثناء الفرد ويغلف بها ١٥ - ١٨ قالباً من قوالب التارت ، ثم نضع ملء نصف ملعقة شاي من مربى المشمش في كل قالب .
- ٧- يقسم خليط الحشو على القوالب ، ويمكن تزيينه بقطعة صغيرة من الكريز المسكر . وتوضع القوالب على صاج فرن .
- ٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً .
- ٩- تقدم طازجة أو تحفظ في الثلاجة في علبة مغلقة . ويمكن أيضاً حفظها في الفريزر لمدة أسبوعين .

## فطائر الشاي البسيطة



**المقادير :** ١٠ أكواب دقيق - ثلث كوب بيكنج بودر - كوب وملعقتان مسطحتان من اللبن الحليب - ٣ ملاعق مسطحة ملح ناعم - كوب وثلاث أرباع الكوب سمن أو زبد - ملعقة مسطحة سكر ناعم .

### الطريقة :

- ١- تخلط جميع المقادير الجافة معا وتتخل .
  - ٢- نقطع الزبد علة المقادير الجافة وتفرك جيدا بأطراف الأصابع أو لاثم بالكفين حتى تختفي المادة الدهنية تماما ويصبح الخليط مثل دقيق الذرة الخشن .
  - ٣- يقسم الخليط حسب الطلب ، ويحفظ في أكياس في الثلاجة لحين الاستخدام . ويمكن حفظه لمدة ٦ أسابيع .
- المقادير الأساسية لفطائر الشاي :** كوبان من الخليط السابق - نصف كوب ماء .

### الطريقة :

- ١- يضاف الماء إلى الخليط ويحرك بخفة حتى تختلط المقادير جيدا ، ثم توضع العجينة ( يلاحظ أنها لينة ) على لوح أو رخامة مرشوشة جيدا بالدقيق وتعجن بخفة حتى تتماسك ولا تلتصق باليدين .
- ٢- تفرد العجينة سمك نصف سم تقريبا ، وتقطع بالقطاعة وترص على صاج غير مدهون وتخبز في فرن حار ٤٢٥°م لمدة ١٠ دقائق .
- ٣- يمكن عمل تشكيلة من الفطائر ، أو تقديم صنف طازج مختلف كل مرة باستخدام بعض الإضافات التي تعطي نكهات مختلفة .
- ٤- يضاف إلى العجينة ثلث كوب جبن رومي مبشور مع رش قليل منه على سطح الوحدات .
- ٥- تضاف ملعقة ممتلئة من الفول السوداني المفروم أو زبدة الفول السوداني . ويمكن رش القليل منه على سطح الوحدات .
- ٦- يستبدل الماء بعصير البرتقال مع ملعقة صغيرة من بشر البرتقال وملعقتان



سكر .

٧- تقطع العجينة إلى مربعات ، يوضع بوسط كل منها ملعقة صغيرة من المربي ، ويطوى طرف منها على الطرف المقابل فنحصل على مثلث ويضغط على الأطراف جيداً بواسطة شوكة صغيرة حتى تلتصق وتعطي منظرًا جميلاً ، ثم ينقب الوجه باستخدام الشوكة عدة ثغوب حتى يخرج البخار عند الخبز .

## للمناسبات كيكة الكراميل

**المقادير :** ثلاث أرباع كوب زبد - نصف كوب سكر - كوبان دقيق .

**مقادير الكراميل :** ثلث كوب زبد - نصف كوب سكر - ملعقتان عسل نحل - علبة لبن مكثف .

**لسطح الكيكة :** ٢٠٠ - ٤٠٠ جم شيكولاتة خام .

### الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً ، ثم يضاف الدقيق بالتدريج ، ويخلط جيداً باستخدام منشفة خشبية حتى تتكون لدينا عجينة مثل عجينة البتيفور .

٢- تدهن صينيته مقياس ٣٠ × ٢٠ سم ، وتفرّد عليها العجينة بالتساوي لتغطي قاع الصينية .

٣- تحبز في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يصبح الوجه ذهبي اللون . ثم تترك حتى تبرد تماماً .

### إعداد الكراميل :

٤- تخلط جميع المقادير في إناء ، ويرفع على نار هادئة ويقلب من حين لآخر حتى يذوب السكر ثم تزداد حرارة النار لتصبح متوسطة وتترك حتى تغلي وتستمر في الغليان لمدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر . يرفع الإناء من على النار ويترك الخليط ليهدأ لمدة دقيقة واحدة فقط ، ثم يصب خليط الكراميل على الفطيرة الباردة وتوزع بالتساوي ، وتترك لتهدأ .

٥- تبشر الشيكولاتة الخام وترفع في إناء على حمام مائي أو على نار هادئة جداً حتى تسيل تماماً ثم تفرّد على سطح الكراميل .

٦- توضع الصينية بالثلاجة حتى تتماسك الشيكولاتة ، دون أن تتجمد حتى

- يسهل تقطيعها بشكل منتظم إلى أصابع متوسطة الحجم أو صغيرة نوعاً ،  
لارتفاع عدد السعرات الحرارية بها .
- ٧- تعاد إلى الثلاجة لحين استخدامها كما يمكن حفظها في علبة مغلقة بالثلاجة  
عدة أيام .
- ٨- يمكن مضاعفة المقدار مع استخدام صينية أكبر .

## الساليزون

**المقادير :** ثلث كوب ماء مغلي - ٢/٣ كوب سمن - كوبان دقيق منخول -  
نصف كوب جبن رومي مبشور - ربع ملعقة شاي ملح ناعم .

### الطريقة :

- ١- يصب الماء المغلي على السمن في الإناء المخصص للعجن ( ويراعى أن  
يكون صغير الحجم نوعاً ) ، ويخفق بشوكة حتى يمتزج ويغلظ قوامه نوعاً ،  
ثم يترك دقائق ليبرد قليلاً .
- ٢- يضاف الدقيق المنخول مع الملح والجبن الرومي المبشور ، ويخلط بالشوكة  
حتى تتكون عجينة لينة نوعاً .
- ٣- تلف العجينة في ورق زبدة ، وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل .
- ٤- تلت العجينة خفيفاً ، ثم تفرد على لوحة أو منضدة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .  
ويلاحظ تحريك العجينة في أثناء الفرد حتى لا تلتصق بالمنضدة إلى أن  
يصبح سمكها نصف سم .
- ٥- تقطع إلى دوائر صغيرة قطرها حوالي ٣ سم باستخدام القسطاعة الخاصة  
بذلك ، أو بغطاء معدني مستدير أو فتجان قهوة صغير . ويمكن أيضاً  
تقطيعها إلى مربعات أو أي شكل مفضل .
- ٦- ترص الوحدات في صاج فرن غير مدهون بحيث تترك مسافات صغيرة  
بينها حتى يمكن استغلال أكبر مساحة ممكنة .
- ٧- يلمع سطح الفطائر بزلال بيضة مخفوقة ، أو بيضة كاملة مخفوقة مخففة  
بالماء ، مع ملاحظة عدم لمس سائل التلميع لجوانب الفطائر حتى نحصل  
على فطائر هشّة مورقة .
- ٨- يجهل السطح بقطع من الزيتون الأسود أو الجبن الرومي المبشور .

- ٩- تغبز في فرن ساخن نوعاً على الرف الأوسط لمدة ١٠ دقائق تقريباً ، أو حتى يحمر السطح خفيفاً .
- ١٠- يفضل تقديمها للضيوف طازجة في نفس يوم صنعها كما يمكن الاحتفاظ بها في علبة مغلقة بالثلاجة لحين استخدامها .

## سلال البسكويت

**المقادير:** نصف كوب زبد - نصف كوب سكر ناعم - كوب دقيق - زلال بيضتين - ربع ملعقة صغيرة بشر ليمون أو فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يخفق الزبد والسكر معاً جيداً حتى يصير الخليط هشاً .
- ٢- يضاف زلال البيض المخفوق بالتدريج إلى خليط الزبد والسكر مع استمرار الخفق حتى ينعم جيداً .
- ٣- يضاف الدقيق ويخلط جيداً بواسطة ملعقة معدنية . ثم يضاف بشر الليمون أو الفانيليا .
- ٤- تجهز ٣ صاج - ثرن وتدهن دهناً خفيفاً بمادة دهنية (سمن أو زيت ذرة) .
- ٥- نأخذ ملعقةً صغيرتين من العجين ، ونضعهما على الصاج . ونفردهما باستخدام سكين عريض أو ظهر المعلقة إلى دائرة قطرها حوالي ١٠ سم .
- ٦- نضع في كل صاج وحدتين أو ثلاث وحدات فقط مع ترك مسافات كافية بينها .
- ٧- يزج صاج واحد فقط على الرف الأوسط لفرن درجة حرارته ٢٥٠°م ( بين المتوسط والعالي ) لمدة ٤ دقائق حتى تحمر الأطراف فقط .
- ٨- تجهز برطمانان مربى فارغان ويقلبان على وجهيهما .
- ٩- فور اخراج الصاج من الفرن ، نرفع بحرص واحدة من البسكويت ونقلبها بعناية على البرطمان ونضغط عليها بخفة وبسرعة نكرر العملية في البسكويتة الأخرى قبل أن تجف حتى يسهل تشكيلها دون أن تتكسر .
- ١٠- نكرر العملية مع باقي الصاجات واحدة بعد الأخرى ، فنحصل على كمية من ٨ - ١٠ وحدات ( سلال )
- ١١- بعد أن تبرد تماماً نوضع كل سلة في طبق تقديم لفرد ، ونملأ بالآيس كريم

أو أنواع مختلفة من الفاكهة المقطعة ، أو قليل من البودنج البارد . وترص الفاكهة على الوجه ، أو بالكريمة المخفوقة والمكسرات المجروشة .  
١٢- يلاحظ عدم ملء السلال إلا قبل التقديم مباشرة . ويمكن الاحتفاظ بها فارغة في علبة صفيح مغلقة لمدة أسبوعين لملئها قبيل تقديمها لأفراد الأسرة .

## فطائر من المكسيك ( لفطور أو مع الشاي )

**المقادير :** ١ كوب لبن حليب - ٦ ملاعق كبيرة زبدة مقطعة قطع صغيرة -  
ملعقتان صغيرتان خميرة جافة أو قطعة خميرة طازجة - ملعقة  
صغيرة ملح - ثلث كوب سكر - ٥ كوب ونصف دقيق - بيضتان -  
بيضة مخفوقة بملعقتي لبن حليب لتلميع الوجه .

### الطريقة :

١- يسخن كوب الحليب مع الزبدة حتى يصبح دافئاً ، ولا يشترط انصهار الزبد تماماً .

٢- في إناء آخر تخلط الخميرة والملح والسكر مع كوبين من الدقيق ( عند استخدام الخميرة الطازجة تخمر أولاً بملعقة صغيرة من السكر وقليل من الماء الدافئ ) .

٣- يضاف الحليب والزبدة الدافئة إلى خليط الدقيق وتخفق جيداً ، ثم نضيف البيضتين وكوباً آخر من الدقيق ، ثم يخفق الخليط جيداً .

٤- يضاف باقي الدقيق تدريجياً حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة . ونستمر في العجن على لوح مرشوش بالدقيق من ٥ - ٢٠ دقيقة ، حتى تصبح العجينة ناعمة ملساء .

٥- يدهن إناء بالزيت ، وتوضع به العجينة ، ويدهن سطحها بالزيت ، وتغطى في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف الساعة ، حتى يتضاعف حجمها .

٦- تضرب العجينة بقبضة اليد ، وتعجن خفيفاً حتى نتخلص من الهواء بداخلها . ثم تقسم إلى ١٤ - ١٦ قطعة ، وتكور كل قطعة .

٧- يفرد نصف عدد الكرات على هيئة قرص ، ويفرد على بعض منها حشو بني

فقط ، والبعض الآخر يُفرد عليه حشو بني وأبيض .

٨- تفرد باقي الكرات على شكل بيضاوي ، ويوضع فوقها الحشو ثم تلف مثل الأسطوانة ، ويشقق السطح بالسكين .

٩- ترص الفطائر المستديرة على صاج فرن مدهون دهنا خفيفا ، والفطائر المستطيلة على صاج آخر . وتترك في مكان دافئ لمدة ٤٥ دقيقة حتى تخمر .

١٠- يدهن سطح الفطائر المستطيلة فقط بالبيض المخفوق بالحليب وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة من ١٧ - ٢٠ دقيقة .

**مقادير الحشو:** نصف كوب سكر مبلور - ٣/٢ كوب دقيق - ٣ ملاعق ونصف زبدة مقطعة قطعاً صغيرة - صفار بيضتين - ملعقة كاكاو غامق بدون سكر - نصف كوب زبيب (ويمكن الإستغناء عنه) .

### طريقة عمل الحشو:

١- تضاف الزبدة والسكر للدقيق وتترك معاً بأطراف الأصابع حتى تختفي الزبدة في الخليط ، ثم يضاف صفار البيضتين ، وتعجن خفيفاً باستخدام الشوكة .

٢- تقسم الكمية إلى قسمين . نحتفظ بقسم منهما أبيض كما هو ، ويضاف الكاكاو إلى القسم الآخر .

٣- يضاف الزبيب إلى القسم الأبيض أو يضاف إلى العجينة قبل التخمير .

٤- يراعى عمل الحشو قبل الاستخدام مباشرة .

## كعكة العيد المكسيكية

**المقادير:** ملعقة طعام من الخميرة الجافة ، ملعقة شاي من السكر ، ربع كوب

ماء فاتر - ٢ كوب ونصف دقيق منخول - ملعقة شاي من الملح -

١٠٠ جرام زبد - ربع كوب سكر - ملعقتان قشر برتقال مبشور -

ملعقتان قشر ليمون مبشور - بيضتان مخفوقتان - صفار ٤ بيضات

- بيضة مخفوقة للوجه .

**للحشو:** كوب من خليط الزبيب المفروم - والجوز المفروم - وقطع المشمش

المجفف المسكر - وقطع التين المجفف المسكر - ملعقة طعام دقيق .  
**للتزيين :** مقدار من بودرة السكر والبرتقال كوب وربع سكر بودرة مضافا  
 إليها ملعقة طعام من عصير البرتقال مع التقليب الجيد ) - ملعقة طعام  
 من الجوز المفروم - قطع من البرتقال المسكر .

### الطريقة :

- ١- يجهز خليط الخميرة ، بخلط الخميرة وملعقة السكر والماء الفاتر في وعاء ،  
 ويترك في مكان دافئ حتى تنتشر به الفقاعات .
- ٢- يدعك الدقيق - المضاف إليه الملح - بالزبد ثم يضاف إليه السكر ومبشور  
 البرتقال والليمون .
- ٣- يخلط خليط الخميرة مع البيضة المخفوقة وصفار البيضات الأربع ، ثم  
 يضاف لمزيج الدقيق والسكر ومبشور البرتقال والليمون ، وتعجن عجينة  
 طرية متماسكة على سطح مرشوش بالدقيق .
- ٤- توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت ، وتغطي وتترك في مكان دافئ  
 حتى يتضاعف حجمها .
- ٥- تقالب العجينة وتفرّد على سطح مرشوش بالدقيق ، ويوضع فوقها خليط  
 الفاكهة المسكرة والجوز ، ويدعك ثم تلف العجينة فوق الحشو على شكل  
 اسطوانة دائرية يلتقي طرفاها جيدا ، ويختفي الحشو داخلها .
- ٦- توضع الكعكة على صينية مدهونة ويوضع في وسطها طبق صغير مقاوم  
 للحرارة حتى يحافظ على شكل في أثناء خبزها .
- ٧- تغطي الكعكة وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .
- ٨- تدهن الكعكة بالبيضة الإضافية المخفوقة ، وتزج في الفرن حتى تنضج .
- ٩- تترك الكعكة لتبرد . ثم يرفع الطبق الصغير من وسطها ويسكب عليها خليط  
 بودرة السكر والبرتقال ، وتزين بالجوز المفروم وقطع البرتقال المسكر .

## الخبز المكسيكي الحلو

**المقادير :** ٤ بيضات - ربع كوب سكر ناعم - كوب وثلاث أرباع كوب دقيق  
 منخول - نصف كوب دقيق ذاتي الاختمار منخول - نصف ملعقة

ملح - زيت للقلي .

### الطريقة :

١- يخفق البيض والسكر جيدا بواسطة الخلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط كثيفا

٢- يضاف إلى الخليط السابق الدقيق والملح قليلا قليلا مع التقليب .

٣- تعجن العجينة على سطح مرشوش بالدقيق ، ثم تلف بسورق النايلون وتترك ٢٠ دقيقة .

٤- تقطع العجينة إلى أجزاء صغيرة ( ١٦ جزءا ) .

٥- يفرد كل جزء على شكل دائرة باستخدام النشاية .

٦- تقلى دوائر الخبز في الزيت الساخن وتقلب .

**اللتقديم :** تغمس وحدات الخبز الساخنة في مريخ من السكر الناعم ( البودرة ) والقرفة (كوب ورابع سكر بودرة ، و ملعقة صغيرة ونصف قرفة ناعمة ) .

## بسكويت الينسون

**المقادير :** ٤ كوب دقيق منخول - كوبان ونصف كوب من السكر الناعم - ١٣

بيضة - ٣ ملاعق صغيرة ينسون - نصف ملعقة صغيرة فانيليا - ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر .

### الطريقة :

١- يخفق البيض مع السكر والفانيليا جيدا حتى يصبح فاتح اللون وقوامه مثل الكريمة، ويتضاعف حجمه .

٢- ينخل الدقيق ويضاف له الينسون والبيكنج بودر .

٣- يضاف الدقيق إلى خليط البيض والسكر بالتدريج مع التقليب بخفة ، حتى لا يتسرب الهواء ( مثل طريقة الكيكة الاسفنجية ) .

٤- يصب الخليط في صينيتين متوسطتي الحجم ومدھونتين جيدا بحيث يكون ارتفاع الخليط سنتيمترين ونصف تقريبا .

٥- يزوج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

٦- تخرج في الصواني لليوم التالي ، ثم تقطع أصابع بطول ١٠ سم ، وعرض ٢

سم ، وترص على صاجات نظيفة بحيث تكون جوانب التقطيع إلى أسفل وأعلى ( أي تقلب على جنبها وتوضع في فرن هادئ لمدة ٣٠ دقيقة للتحميص .

٧- تترك في الفرن بعد اطفائه ، حتى تبرد تماما ثم تستخدم أو تحفظ في علبة صفيح محكمة الغلق في مكان جاف .

## بسكويت السكر

**المقادير :** ثلاث أرباع كوب زبد ناعم - كوب سكر ناعم - بيضتان - ملعقة صغيرة مسطحة فانيليا - كوبان وثلاثة أرباع كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف ملعقة صغيرة ملح .

### الطريقة :

- ١- يخفق الزبد مع السكر جيدا ثم يضاف البيض و الفانيليا وتخفق معا .
- ٢- يضاف مخلوط الدقيق و البيكنج بودر والملح بالتدريج مع الخلط جيدا .
- ٣- يغطى الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة تقريبا .
- ٤- تفرد العجينة لسمك ٣ مم تقريبا وتقطع باستخدام أشكال مختلفة من القطاعات .
- ٥- ترش بطبقة سميكة من سكر البودرة ، ثم ترص على صاج غير مدهون .
- ٦- تخبز في فرن (٤٠٠°) أو (٢٠٠°) من ٨ - ١٠ دقائق ) .
- ٧- تترك في الصاج حتى تبرد ، ثم تستخدم أو تحفظ .

## الترايفل بالكرز أو بالفراولة

**المقادير :** كيكة اسفنجية لا يزيد سمكها عن ٤ سم - ٦ ملاعق مربى الكرز أو الفراولة - علبة فاكهة محفوظة مشكلة أو فاكهة الموسم الطازجة تقطع قطعاً صغيرة - عصير فراولة أو عصير كرز طازج أو معلبات

**مقادير كريمة الكاسترد :** كوبان ونصف من الحليب - نصف كوب دقيق - بيضتان - نصف كوب سكر - ربع كوب زبد - فانيليا .



**للوجه :** أنصاف ٨ حبات من كرز مسكر - أنصاف من لوز ( ويمكن الاستغناء عنها ) - مقدار من الكريم شانتيه .

### الطريقة :

- ١- تقطع الكيك الاسفنجية إلى مستطيلات ويقطع كل مستطيل إلى نصفين ، ويحشى بالمربي ويلصق مرة أخرى .
- ٢- يُرص الكيك المحشو بالمربي في طبق التقديم بحيث لا تترك فراغات .
- ٣- يُصب عصير الفراولة أو الكرز فوق الكيك حتى يصبح كله مبللاً .
- ٤- نضع الفاكهة فوق الكيك ، ويترك جانباً حتى نعد كريم الكاسترد .
- ٥- نرفع اللبن على النار حتى يصبح دافئاً مثل دمة العين ويمكن اختباره بأصبع اليد النظيفة .
- ٦- يضاف البيض إلى الدقيق ، ويخفق جيداً بالملعقة الخشبية أو بالمضرب السلك .
- ٧- يضاف خليط الدقيق إلى الحليب ويُقلب جيداً حتى يختلط ، ثم يرفع مرة أخرى على النار ، حتى يغلي ويغلظ قوامه مع التقليب المستمر .
- ٨- يرفع من على النار ويضاف السكر والزبد والفانيليا ويُقلب جيداً ، ثم يصب على الكيك والفاكهة .
- ٩- يُترك ليبرد تماماً ، ثم يزين بالكريم شانتيه وأنصاف الكرز وأنصاف اللوز .

## الشو حلو ومملح

**المقادير :** كوب ماء - نصف كوب زبد أو سمن - ربع ملعقة ملح - ملعقة صغيرة سكر - كوب دقيق - ٤ بيضات - فانيليا - ربع ملعقة شاي بيكنج بودر .

### الطريقة :

- ١- يضاف الزبد إلى الماء في إناء منحدر الجوانب ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد ويبدأ الماء في الغليان .
- ٢- يرفع الإناء على النار ، وبسرعة يُضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بشدة بملعقة خشبية .

٣- يُوضع الإناء مرة أخرى على نار هادئة مع التقليب المستمر بقوة لمدة دقيقة ، حتى تترك العجينة قاع الإناء على هيئة كرة .

٤- يُرفع الإناء من على النار ويترك حتى تهدأ حرارة العجينة ، وتصبح دافئة ويضاف السكر في حالة استخدامه كصنف حلو ، ثم يضاف البيض واحدة بعد واحدة مع التقليب بقوة بعد كل إضافة حتى تصير العجينة ملساء ناعمة .

٥- يُدهن صاج دهنا خفيفاً بالسمن أو الزيت وتشكل العجينة حسب الرغبة .

٦- تُخبز في فرن حار نوعاً ( درجة الحرارة ٤٢٥° ) لمدة ١٠ دقائق حتى تنتفخ تماماً ، ثم تهدأ الحرارة نوعاً إلى ٣٧٥° ، وتترك في الفرن من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى تجف وتكتسب قشرة صلبة وردية اللون ( يراعى عدم فتح الفرن بعد الـ ١٠ دقائق الأولى ) .

٧- توضع الوحدات على قاعدة سلك وتُسَق من الجنب بسكين حاد بمجرد خروجها من الفرن وتزرع أي بقايا من اللب - إن وجدت - وتترك لتبرد قبل الحشو .

من أشكال العجين التي هي من الممكن عملها :

٨- توضع العجينة في كيس قماش به قمع سادة قطره حوالي ١٥ سم ، أو باستخدام اليد بعد دهنها بالزيت . وتشكل على هيئة أصابع طول كل منها ٨ سم تقريباً ، وترص في الصاج مع ترك مسافات مناسبة لأن حجمها يتضاعف في الخبز .

٩- تُخبز ثم تُحشى ببودنج الشيكولاته أو الكريم باتسيير ، ويُغطى الوجه بحلوى الشيكولاته المكونة من :

- ملعقتين كبيرتين من شيكولاته خام غير محلاة وملعقة صغيرة زبد تُصهر في إناء على نار هادئة جداً أو حمام مائي ، ثم ترفع من على النار وتُقلب مع ملعقتين كبيرتين من الماء المغلي ، ثم يضاف كوب سكر ناعم تدريجياً مع التقليب الجيد حتى تنعم وتصير ملساء .

ويمكن أيضاً استخدام كوب من الشيكولاته المحلاة مع الزبد والماء المغلي بدون إضافة سكر .

## شكل رقم ٢ :

- تغمس ملعقة كبيرة غمساً خفيفاً في الزيت وتُمَلأ بالعجينة ثم تُلَقَى على الصاج

بواسطة دفعها بطرف ملعقة صغيرة .

- بعد الخبز تُحشى الوحدات بالكريم باتسيير أو البودنج ثم يُرش السطح بالسكر الناعم .

- يمكن أيضاً حشوها بالآيس كريم المشكل ، وفي هذه الحالة تُحشى قبل التقديم مباشرة .

### من الأشكال المملحة :

- تشكل العجينة على هيئة أصابع صغيرة طولها من ٢ - ٣ سم ، أو كرات صغيرة في حجم عين الجمل باستخدام الملعقة . تخبز وتحشى بأنواع من الحشوات المملحة مثل :

- قطع مربعة أو مستطيلة سمك ١ سم حسب شكل السندوتش من الجبن الفلمنك .

- شريحة رقيقة من الجبن الرومي وفوقها شريحة من اللانشون أو السوسيس

- جبن أبيض غير مملح ومخفوق بالخلاط مع قطعة من الزبد . ويمكن تقطيع خيارة مقشرة إلى مربعات صغيرة جداً وخلطها مع الجبن .

- تونة أو سردين مهموك بقليل من الزيت أو الزبد .

## اليتيفور

**المقادير :** كوب زبد - نصف كوب سكر رفيع الذرات - نصف ملعقة كبيرة

عسل أسود - بيضتان - فانيليا - كوبان ونصف دقيق - ربع ملعقة

ملح - كوب مكسرات مجروش ناعم - ثلاث أو أربع ملاعق كبيرة

من مربى الفراولة .

### الطريقة :

١- يخفق الزبد ثم يضاف له السكر ويخفق جيداً حتى يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة .

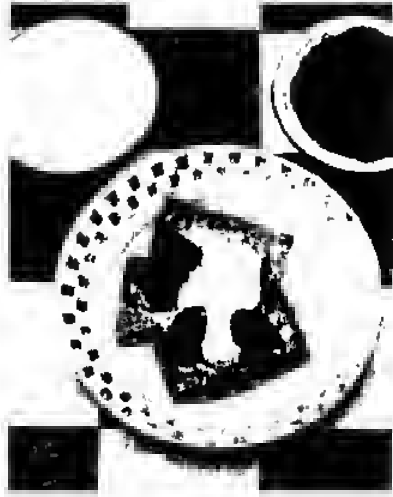
٢- يفصل صفار البيض عن الزلال ويحتفظ بالزلال في إناء صغير منفصل بعد خفقه خففاً خفيفاً باستخدام الشوكة .

٣- يضاف صفار البيض إلى خليط الزبد ويخلط معه جيداً .

٤- يضاف الدقيق مع الملح تدريجياً إلى الخليط مع العجن بخفة حتى تتكون لدينا

- عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
- ٥- تقسم العجينة إلى كرات ( حوالي ٤٠ كورة ) .
- ٦- تغمس كل كرة في زلال البيض المخفوق ، ثم تدحرج في مبشور المكسرات وترص في صاج الفرن .
- ٧- بأصابع الإبهام تعمل حفرة عميقة في كل كرة في وسطها ، ثم تملأ الحفرة بالمربي إلى منتصفها فقط حتى لا يفسد التشكيل بسبب الحرارة عندما تسيح المربي .
- ٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٧٥° من ١٢ - ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً جميلاً .
- ٩- تترك على الصاجات لمدة دقيقة ، ثم ترفع باحتراس على رف سلكي حتى تبرد تماماً .
- ١٠- تحفظ في علبة محكمة الغلق نظيفة لحين استخدامها .

## كعكة لفائف القرفة بالكراamil



### مقادير العجينة : من ٣ ونصف إلى ٤

- كوب دقيق منخول - ملعقة
- خميرة بيرة جافة أو قطعة خميرة
- طازجة في حجم ثمرة الجوز -
- ثلاث أرباع كوب لبن حليب -
- ربع كوب سكر - ربع كوب زبد
- ملعقة صغيرة ملح ناعم -
- بيضتان كبيرتان .

### مقادير حشو اللفائف : ٦ ملاعق زبد سائح ( ويراعي الكيل بعد أن تسيح

الزبد وليس قبله) - كوب ونصف سكر ( ويمكن زيادته إلى كوبان حسب الرغبة ) - ملعقتان صغيرتان قرفة ناعمة .

### مقادير تجهيز قاء الصينية : (ملاحظة أن قاع الصينية هو سيكون وجه

الكعكة بعد أن تخبز ) ٤ ملاعق سكر بني ويمكن الإستعاضة عنه باستخدام

سكر مبلور عادي مع إضافة ملعقة عسل أسود - نصف كوب مكسرات مجروشة أو فول سوداني مجروش - ملء ملعقتان ماء .

### طريقة تحضير الكعكة :

١- ندعك خميرة البيرة بملء ملعقة صغيرة من السكر حتى تصبح سائلة ، ثم يُضاف إليها قليل من الماء الدافئ ( أقل من ربع كوب ) وتغطى وتترك جانباً حتى تختمر . أما في حالة استخدام الخميرة الجافة فيضاف إليها قليل من الماء الدافئ نحو ربع كوب ثم ملء ملعقة صغيرة من السكر دون تحريكها وتترك جانباً حتى تتفاعل لمدة نحو ١٥ دقيقة ، ثم تخفق بالشوكة بشدة قبل استخدامها مباشرة .

٢- يضاف السكر والزبد والملح إلى اللبن الحليب ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر والملح والزبد ويصبح الخليط دافئ فقط دون أن يسخن .

٣- يخفق البيض في إناء منفصل .

٤- يُوضع في الإناء المخصص للعجن كوبان من الدقيق ونعمل حفرة بوسطه ، ثم تصب فيها الخميرة والخليط السابق ( السكر والزبد والملح ) والبيض المخفوق .

٥- تخلط المقادير بالدقيق جيداً وتخفق معاً لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف باقي كمية الدقيق بالتدريج مع العجن ( اللت ) الجيد حتى تتكون عجينة ملساء مكوّرة .

٦- يُدهن إناء بالزيت الجيد ( ويمكن استخدام إناء العجن نفسه ) وتوضع به العجينة ثم تقلب على الجانب الآخر ، فيصبح الوجه مدهوناً أيضاً فلا يصاب بالقش ، وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً حتى تختمر ويتضاعف حجمها .

٧- تضرب العجينة بقبضة اليد في وسطها ثم تقسم إلى قسمين ويكوّر كل قسم على حدة ، ثم يفرد على شكل مستطيل  $30 \times 20$  سنتيمتر .

٨- يفرد على المستطيل الواحد ثلاث ملاعق من الزبد ثم يرش ربع أو نصف كوب من السكر المبلور ، ثم يرش فوق طبقة السكر ملعقة صغيرة من القرفة .

٩- يطوى المستطيل على نفسه على شكل اسطوانة كالسجادة ثم تقطع كل اسطوانة إلى ١٢ وحدة من اللفائف باستخدام سكين حاد أو خيط قوى .

## طريقة تحضير صينيّتي خبز الكعكة :

١- تحضر صينيّتان مستديرتان متوسطتا الحجم ، ويوضع في كل منهما خليط الكراميل وهو : ١/٣ كوب من سكر بني ( أو سكر مبلور مضاف إليه ملعقة عسل اسود ) وتُضاف إليه ملعقتان من السمن مع ملعقة ماء ، وترفع الصينية على النار ويحرك الخليط بالملعقة حتى يمتزج . ثم يوزع جيداً على قاع الصينية ويرش فوقه ربع كوب من المكسرات المجروشة أو الفول السوداني المجروش ناعم وترص وحدات الكعكة .

٢- تُغطى الصينيّتان وتتركان لمدة نصف ساعة في مكان دافئ حتى ينضج حجم الوحدات وتتلاحم ثم تُخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥) لمدة لا تقل عن ١٨ دقيقة ولا تزيد عن ٢٠ دقيقة .

٣- تقلب كل من الصينيّتين عقب خروجهما من الفرن في طبق التقديم ( أو على منخل سلك لتهدأ حرارتها قبل وضعها على طبق التقديم ) ومن المهم أن تقلب عقب خبزها حتى لا يتجمد الكراميل ويلتصق بقاع الصينية ، فيشوه سطح الكعكة! بذلك تكون لدينا كعكتان صغيرتان بكل منهما عدد ١٢ وحدة من اللقائف تكفي ١٢ شخصاً .

٤- تُقدم هذه الكعكة مع الشاي سواء دافئة أو باردة، كما يمكن تخزينها بالفریزر لوقت الحاجة إليها ، وفي هذه الحالة يتم إخراجها من الفريزر بـمدة كافية ( من ٣ إلى ٤ ساعات ) . وتقدم وهي في درجة حرارة الغرفة .

٥- عند تقديمها لا تقطع بالسكين وإنما باستخدام شوكتين لفصل الوحدات فقط .

٦- يمكن استبدال الصينيّتين بوحدة كبيرة تتسع لوحداث اللقائف الأربع والعشرين متى كان عدد الأفراد يستدعي ذلك .

٧- يمكن تحمير سكر الكراميل بعض الشيء لمدة دقيقتين مثلاً فيكسبه نكهة خاصة شهية .

٨- يمكن عدم تحميرها والاكتفاء بمجرد مزج مكوناته ( السكر والسمن والماء والعسل الأسود ) في حالة استخدام سكر مبلور عادي وليس سكر بني ) ، إذا كانت الرغبة في الحصول على كراميل محايد سهل الهضم ) .

٩- يمكن أن يتم قلب الكعكة أو الكعكتين على سلك التبريد بعد إخراجها من الفرن ، أن توضع تحت شواية الفرن لمدة دقيقتين لتحميص إضافي

للمكسرات أو الفول السوداني ، فتكون لذيذة الطعم شهية .



## كرات الثلج

**المقادير:** فنجان بلح عجوة - فنجان سكر سنتر فيش - نصف فنجان زبد - بيضة - نصف ملعقة شاي ملح - ٢ فنجان ريزكربس أو كورن فليكس - نصف فنجان مكسرات - فنجان جوز هند مبشور .

### الطريقة :

- ١- يقطع البلح إلى قطع صغيرة .
- ٢- تخفق البيضة خفيفاً بالشوكة .
- ٣- تخلط جميع المقادير في وعاء ويرفع على نار هادئة ، مع التقليب المستمر إلى أن تمزج المقادير جميعاً وعندما نلاحظ في أثناء التقليب أن الخليط لا يلتصق بالإثناء، يرفع من على النار ( نحتاج عملية النضج من ٨ - ١٠ دقائق ) .
- ٤- يصب الخليط على الكورن فليكس والمكسرات المفرومة ويفضل استخدام عين الجمل أو الفول السوداني .
- ٥- يترك الخليط قليلاً حتى تهدأ حرارته ( لا يترك حتى يبرد ) ثم يشكل على هيئة كرات تدحرج على جوز الهند المبشور ، حتى تغطي بطبقة منه ، ويمكن أن يربت بالأصابع على كل كرة حتى يثبت جوز الهند على سطحها .
- ٦- يمكنك تقديمها للضيوف بدلاً من الشيكولاته .

## فطيرة من السويد

**مقادير الطبقة الأولى :** ٣ كوب دقيق - كوب زبد - من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة

ماء مثلج - نصف ملعقة صغيرة ملح .

### الطريقة :

١- تقطع المادة الدهنية الباردة بالسكين داخل الدقيق .

٢- تفرك المادة الدهنية مع الدقيق بأطراف الأصابع مع دفع الأيدي إلى أعلى قليلاً لإدخال الهواء ، وتستمر في الفك حتى يصير الخليط محبباً كحبات الأرز .

٣- يضاف الماء البارد برش ملعقة منه على خليط الدقيق والتقليب بالشوكة بخفة وسرعة . ثم تضاف ملعقة أخرى وهكذا حتى تتكور العجينة وتتجمع حول الشوكة مكونة عجينة يابسة نوعاً يسهل فردها .

٤- تجمع العجينة بخفة باليدين على هيئة كرة تترك الإناء نظيفاً ، ثم توضع على منضدة مرشوشة خفيفاً بالدقيق ، وتلت بخفة وبسرعة بأطراف الأصابع لمدة لا تزيد عن دقيقة .

٥- تفرد العجينة باليد في صينية مدهونة ، ويفضل أن تكون مربعة الشكل ( أو مستطيلة ) مساحتها ٢٥ × ٢٥ سم تقريباً .

٦- تقسم بالسكين إلى ثلاث مستطيلات ، وتترك قليلاً لتجهيز الطبقة الثانية .

### مقادير الطبقة الثانية :

**عجينة الشو :** كوب ماء - نصف كوب زبد - كوب دقيق - ربع ملعقة شاي

ملح ناعم - ٤ بيضات - نصف ملعقة فانيليا .

### الطريقة :

١- يوضع الزبد والماء في إناء منحدر الجوانب ، ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد ويبدأ في الغليان .

٢- يبعد الإناء عن النار ، ويضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بقوة بملعقة خشبية في اتجاه واحد . ثم يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب بقوة لمدة دقيقة واحدة فقط .



- ٣- تترك العجينة لتهدأ ثم يضاف البيض واحدة بعد الأخرى ، مع التقليب بقوة بعد كل إضافة ، وتضاف الفانيليا مع البيض .
  - ٤- تصب هذه العجينة فوق العجينة الأولى وتفرش باستخدام الملعقة ، وتقطع على نفس خطوط المستطيلات الأولى .
  - ٥- تخبز في فرن متوسط الحرارة إلى أن يصبح الوجه وردي اللون .
- مقادير الغطاء :** كوب سكر بودرة ناعم جدا - من ٢ إلى ٣ ملعقة حلولين حليب ساخن - نصف ملعقة بودرة فانيليا .

### الطريقة :

- ١- يضاف الحليب تدريجيا إلى السكر في إناء مستدير صغير ، ويدعك الخليط بملعقة خشبية حتى يبيض وينعم تماما ، ثم تضاف الفانيليا وتقلب جيدا .
- ٢- يوزع الغطاء السكري على وجه الصينية باستخدام الملعقة . ويلاحظ أن هذه الكمية لا تغطي الوجه تماما ولكن أجزاء منه .
- ٣- يمكن رش السكر بقليل من المكسرات ، أو بملعقة صغيرة من مبشور البرتقال الطازج ، أو بقليل من الحلوى المسكرة المقطعة قطعاً صغيرة . كما يمكن استبدال الفانيليا في عجينة الشو بقليل من رائحة اللوز أو ملعقة من زيت اللوز .
- ٤- تقطع وتقدم دافئة أو باردة ويفضل عدم حفظها بالتلاجة .

## الدونتيس



**المقادير :** ٢ كوب دقيق منخول - نصف كوب

سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح -

باكو خميرة سريعة التحضير أو

قطعة خميرة بحجم عين الجمل -

ملعقة كبيرة زبد - نصف كوب حليب -

بيضة - بشر ليمونة - مربى الحشو - زيت

للتحمير .

### الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق مع الملح ، ثم تضاف الخميرة الجافة وملعقة كبيرة من السكر (إذا استخدمنا الخميرة المضغوطة المضاف إليها الماء والسكر ، فتضاف مع الحليب) .
- ٢- يقطع الزبد قطع صغيرة ويوضع على الدقيق ويفرك جيدا حتى يختفي في الدقيق .
- ٣- نعمل حفرة في الوسط وتضاف البيضة والحليب دافئا ( و الخميرة السائلة في حالة استخدامها ) ، وتعجن جيدا ثم توضع على لوحة مرشوشة بالدقيق ، وتلت حتى تصبح ناعمة الملمس .
- ٤- يدهن إناء بالزيت ، وتوضع به العجينة ، ثم تقلب على الوجه الآخر فيصبح الوجه مدهونا ، وتغطى وتترك في مكان دافئ من ساعة إلى ساعتين ، حتى يتضاعف حجمها .
- ٥- توضع العجينة على لوح مرشوش بالدقيق وتعجن مرة أخرى حتى نتخلص من الهواء بداخلها .
- ٦- تقسم إلى قسمين ، يفرد أحدهما ، ويقطع إلى دوائر ، وتفرغ من الوسط باستخدام قطعة صغيرة ، ثم تجمع بواقي العجين وتفرد مرة أخرى وتقطع .
- ٧- ويقسم القسم الثاني إلى ٦ كرات ، تفرد كل كرة ، ويوضع في وسطها ملعقة صغيرة من المربي ، ثم تغلق جيدا .
- ٨- ترص التشكيلات على صاج مدهون خفيفا ، ويغطى ويترك في مكان دافئ حتى تختمر ويتضاعف حجمها .
- ٩- يسخن الزيت في إناء صغير عميق ، وتحمر فيه الوحدات على الجانبين حتى يصبح لونها ذهبيا غامقا .
- ١٠- ترفع وتوضع على ورق ليمتص الزيت ، ثم ترش بباقي كمية السكر المضاف له بشر الليمون . ويفضل تقديم الدونتس دافئا .
- ١١- يمكن أيضا إضافة بشر قشرة ليمونة إلى العجين .

## كيف تقدمين تورتة أنيقة ؟

### غطاء الحلوى البيضاء



**المقادير :** زلال ٢ بيضة - كوب ونصف سكر - ثلث كوب ماء - ملعقة صغيرة عصير ليمون بلدي طازج - ربع ملعقة فانيليا .

#### الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير ماعدا الفانيليا في إناء ، ويوضع الإناء على حمام مائي ( أي يوضع في إناء آخر أوسع به كمية قليلة من ماء يغلي ، بحيث لا يمس الماء في أثناء غليانه حافة الإناء الداخلي الذي به المقادير .

٢- ويخفق الخليط بقوة بالمضرب الكهربائي لمدة ٨ دقائق تقريباً ، أو بالمضرب اليدوي من ١٥ - ٢٠ دقيقة متواصلة حتى يغلي الخليط . وعند رفع المضرب إلى أعلى يكون الخليط النازل منه على شكل منقار على سطح الكريمة ( لاحظي قفل الخلاط أثناء رفعه في الهواء ) .

٣- يرفع الإناء من حمام الماء ، وتضاف الفانيليا وتحقق مع الخليط .

٤- تصب الحلوى على سطح الكعكة وتفرّد على السطح والجوانب بواسطة سكين عريضة . ويمكن عمل تموجات بظهر الملعقة لتعطيها شكلاً مختلفاً ،

كما يمكن شق الكعكة إلى نصفين وتحشى بجزء من الكريمة .

## حلوى الشيكولاتة رقم (١)

**المقادير :** نصف فنجان شيكولاتة مبشورة أو كاكاو محلى - ٢ ملعقة كبيرة من الزبدة - ملعقة كبيرة من عسل نحل .

### الطريقة :

١- ترفع المقادير معا على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى تسيل الشيكولاتة ، ثم تترك لتبرد وتستخدم كغطاء خارجي فقط وليس للحشو ، فتصب على السطح وتسيل على الجوانب . وتسوى بواسطة سكين عريضة . ويمكن أن يرش السطح بنصف فنجان من المكسرات أو من الفول السوداني المجروش .

## حلوى الشيكولاتة رقم (٢)

**المقادير :** نصف كوب سكر بودرة - ذرة ملح - ملعقة ونصف ملعقة كبيرة كورن فلاور - ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو كاكاو محلى - نصف كوب ماء مغلي - ملعقة كبيرة ونصف زبدة - ملعقة صغيرة فانيليا .

### الطريقة :

١- يخلط السكر والملح والكورن فلاور والشيكولاتة وملعقة ماء بارد ويقلب الخليط جيدا . يضاف الماء المغلي تدريجيا مع التقليب بملعقة خشبية حتى تختلط المكونات . يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلي نوعا . يرفع من النار ويترك ليبرد قليلا . تضاف الزبدة والفانيليا مع التقليب المستمر حتى يصير الخليط ناعما أملس ويغطي ظهر الملعقة ثم تغطى به الكعكة مباشرة .

## الكعكة ( الكيك ) الأساسية للتورتة :

اختاري ما يروق لك من أغذية التورتة السابقة ، لتغطية هذه الكعكة الإسفنجية السهلة الصنع .

**المقادير :** ٢٠٠ جرام سكر بودرة - ٢٠٠ جرام بيض - ١٧٥ جرام دقيق

منخول - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - فانيليا - ذرة ملح .

( هذه المقادير هي الأفضل للكيك الإسفنجية في حالة توفر ميران مناسب في مطبخك ) وفي حالة عدم توفر هذا الميزان ، إليك المقادير بالمكيال ، وهي تختلف عن المقادير السابقة .

**المقادير :** ٧ بيضات - كوب ونصف سكر بودرة - كوب ونصف دقيق - فانيليا

- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ذرة ملح .

### الطريقة :

١- يخفق البيض مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ثم تضاف الفانيليا ويسئم الخفق . ثم يضاف خليط الدقيق المنخول بمسحوق الخبيز والملح ويخفض الخفق بعد إضافة الدقيق ، ويتوقف الخفق بمجرد تجانسه مع خليط البيض المخفوق بالسكر - تدهن صينية بملعقة كاملة من السمن ( ويحسن أن تكون صينية تيفال ) ثم يصب الخليط بها ويراعى ألا يزيد ارتفاع العجين في الصينية عن ثلث ارتفاعها نظراً لتضاعف الحجم وقت الخبز . وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح بين ٢٥ - ٢٥ دقيقة ، ويعرف نضجها بغرس فصل سكين نظيف جاف فيها فإذا خرج بلا أثر للعجين عليه دل ذلك على اكتمال نضجها ، فتخرج من الفرن وتزين بعد أن تبرد تماماً .

### ومن الممكن أن تجربي :

- في حالة إعداد الكيك الإسفنجية للتورتة ، غطي الصينية قبل إدخالها إلى الفرن بالورق القوي فلا تتكون على الوجه القشرة الحمراء ، وتحفظ الكيك بطراوتها . وكذلك إذا اضطررت إلى فتح الفرن لأي سبب فلا تعرضي الكيك للهواء . وفي هذه الحالة انقصي من المدة اللازمة للطهي ٥ دقائق .  
- يفضل تجميل الكيك على طبق التقديم ، ولحماية الطبق من الأساخ بالحلوى

يغطى قبل وضع الكيك عليه بأربعة مستطيلات من ورق سميكة بحيث تغطي حواف الطبق ، وتكون بارزة للخارج ، فيسهل سحبها بما عليها من حلوى بعد التجميل .  
من طرز التجميل المستحبة تغطية كعكة الشيكولاته بحلوى بيضاء هشة .  
وتغطية الكيك الإسفنجية البيضاء بحلوى الشيكولاته ، ويبدو شكلها جميلاً عند التقطيع .

## كيكة القرفة ( بدون بيض )

**المقادير :** نصف كوب سم نباتي أو زيت ذرة - كوب سكر ناعم - كوب ماء  
ثلاث ملاعق صغيرة قرفة - نصف ملعقة صغيرة جنزبيل ( ويمكن الإستغناء عنه ) - كوبان دقيق - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج بودر  
نصف كوب جوز هند مبشور - نصف كوب زبيب - ربع كوب بودر  
أو فول سوداني مجروش .

### الطريقة :

- ١- نضع الزيت والسكر والماء والقرفة والجنزبيل في إناء ، ويرفع على النار حتى يغلي ويذوب السكر
- ٢- نضع الخليط في إناء العجن ، ويترك حتى يبرد .
- ٣- في إناء آخر يخلط الدقيق مع باقي المقادير الجافة وتقلب معاً .
- ٤- يضاف خليط المواد الجافة إلى الخليط السائل تدريجياً ، مع التقليب الجيد باستخدام ملعقة خشبية حتى ننتهي من كل المقدار .
- ٥- يدهن قالب فرن متوسط الحجم ، أو صينية دهنا خفيفاً بالزيت ، ثم نبطر بورق الزبدة ، وندهن مرة أخرى جيداً ونصب فيها العجينة .
- ٦- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، ونبدأ في اختبار النضج بعد ٣٠ دقيقة

## فطيرة القرع العسلي

**مقادير الفطيرة :** كوب وربع دقيق - ربع ملعقة صغيرة بيكنج بودر -  
ملعقتان كورن فلور - ملعقتان سكر ناعم - نصف كوب زبدة -  
ملعقتان ماء .

**مقادير الحشو :** بيضتان - ربع كوب سكر بني أو سكر أبيض ويضاف عليه  
ملعقة صغيرة عسل أسود - ملعقتان عسل نحل مخفف - كوب قرع  
ناضج ومهروس - نصف كوب لبن حليب - ملعقة قشدة - ملعقة  
صغيرة قرفة - نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب .

### الطريقة :

- ١- توضع المقادير الجافة للفطيرة في إناء العجن ، ثم تضاف الزبدة وتترك معاً .
- ٢- يضاف الماء حسب الطلب حتى تصبح لدينا عجينة متماسكة .
- ٣- تعجن بخفة على لوح مرشوش بالدقيق حتى تصبح ملساء .
- ٤- تغطى وتوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة .
- ٥- تفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق حتى تصبح كافية لتبطين قالب  
فطيرة .
- ٦- يبطن القالب ويزين طرفه على شكل فستونات باستخدام اصابع اليد .
- ٧- تخرم القاعدة كلها باستخدام شوكة ، وتوضع في فرن فوق المتوسط لمدة من  
١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً . ثم تترك حتى تبرد .
- ٨- لعمل الحشو يخلط البيض والسكر والعسل ويخفق بالمضرب الكهربائي حتى  
يصبح قوامه سميكاً .
- ٩- يضاف القرع والحليب والبهارات وتخلط جيداً .
- ١٠- يُصب الحشو على الفطيرة الباردة ، وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة  
من ٤٠ إلى ٥٠ دقيقة ، حتى ينضج الحشو .
- ١١- تترك لتبرد وترش بقليل من السكر الناعم .

## صينية القرع الحلوة بالباشاميل

**المقادير :** كيلو قرع نظيف ومقطع - نصف كيلو سكر - بشر قشرة ليمونة - ١٢ ملاعق دقيق - ٣ ملاعق سمن - ٤ أكواب من ماء السلق .

### الطريقة :

- ١- يغطى القرع بالماء ، وتضاف إليه كمية السكر ، ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٢- يضاف مبشور قشور الليمونة ويترك على النار حتى ينضج القرع تماماً ( ٢٠ دقيقة تقريباً ) .
- ٣- يُصفى القرع مع الاحتفاظ بماء السلق .
- ٤- يهرس القرع جيداً ، ويفرد في صينية مدهونة ، بحيث يكون ارتفاعه ٢ سم تقريباً .
- ٥- نضع السمن على النار حتى تسخن جيداً ، ثم يضاف الدقيق مع التقليب بسرعة لمدة دقيقة ، ثم يضاف ماء السلق المحلى ، مع التحريك المستمر حتى نحصل على كريمة خفيفة .
- ٦- تصب الكريمة (الباشاميل) على القرع في الصينية ، ويلاحظ أن كميته تساوى كمية القرع تقريباً .
- ٧- يزعج في فرن متوسط الحرارة حتى يبدأ السطح في الاحمرار (من ٣٠ - ٤٠ دقيقة) .
- ٨- يرش السطح بكمية مناسبة من المكسرات المجروشة والمحمصة أو حسب الرغبة . كما يمكن إضافة كمية قليلة من الزبيب إلى الكريمة قبل إدخالها الفرن .
- ٩- تقدم دافئة أو باردة .

**ملاحظة :** يمكنك سيدتي تجميد القرع العسلي لإستخدامه في غير موسمه ، أو لسهولة استخدامه فيما بعد :

- يغسل القرع ويقشر ويقطع إلى شرائح أو مكعبات ، بسمك ٢ سم .
- مرحلة الانضاج على البخار : وهى ضرورية جداً للمحافظة على القيمة



الغذائية والصلابة واللون والطعم ) .

- توضع قطع القرع العسلي في مصفاة لا تزيد العبوة عن ١ كجم في المرة الواحدة وتركب على وعاء عميق به ماء يغلي ، على أن لا يلمس الماء قاع المصفاة ، وتغطي المصفاة وتترك لتغلي مدة ثلاث دقائق ( يمكن استبدال أدوات البخار التقليدية هذه بألة الطهي بالبخار التقليدية إذا توفرت ) .

- ترفع المصفاة بما فيها ، وتُغمر في وعاء به ماء مثلج ، حتى يبرد المحتوى تماماً ، ثم تصفى جيداً من الماء .

- تعبأ - بلا تكديس - في أكياس بلاستيكية ، ويترك ٢ سم فارغاً في كل كيس .  
ليسمح بتمدد الخضرة نتيجة التجميد .

- تفرغ الأكياس من الهواء قدر الإمكان ، وتغلق بإحكام وتجمد فوراً .  
تارت الفول السوداني

المقادير : نصف كوب زبدة نصف كوب سكر ناعم - كوب دقيق - صفار بيضتان - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - قليل من الفانيليا .

مقادير السطح العلوي : ٣ / ٤ كوب فول سوداني محمص ومجروش - ٨ / ٣ كوب شكولاته خام - زلال بيضتان - ٢ / ٣ كوب سكر .  
الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ثم يضاف صفار البيض وتخفق جميعاً معاً .

٢- يضاف الدقيق مع البيكنج بودر إلى الخليط بالتدريج فتتكون لدينا عجينة أقرب إلى الفطيرة .

٣- تدهن صينية فرن بالزبدة ويفضل أن تكون مربعة الشكل وتفرّد فيها العجينة ، وتسوى باليد فيكون سمكها أكثر من السنتيمتر قليلاً .

٣- تذاب الشكولاته ويفضل أن تكون مبشورة حتى تسهل إذابتها في وعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى لا تحترق .

٤- تبعد عن النار ويضاف إليها السكر والفول السوداني بعد نقشيره وجرشه وليس فرمه وزلال البيض غير مخفوق .

٥- وتخلط المقادير معاً بالملعقة ثم ترفع على النار مع التقليب المستمر حتى تبدأ في الغليان .

٦- ترفع من على النار وتترك قليلاً لتهدأ ( ثلاث دقائق ) ثم يفرّد الخليط جيداً

- بالتساوي على سطح الفطيرة مع مراعاة تغطية أطراف العجينة أيضا .
- ٧- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠ لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٨- تترك بعد الخبز لمدة ١٠ دقائق فقط حتى تهدأ الحرارة ثم تقطع في الصينية من ١٢ إلى ١٦ قطعة حسب الرغبة .
- ٩- ترفع القطع من الصينية باحتراس قبل أن تبرد تماما وترص وتقدم باردة .
- ١٠- يمكن أيضا حفظها في علبة من الصفيح مغطاة بإحكام لمدة أسبوع تقريبا دون أن تفقد طعمها اللذيذ .

## كعكة المشمش

- المقادير :** من ٣ إلى ٣ ونصف كوب دقيق - باكو خميرة جافة أو قطعة خمير طازجة في حجم البيضة الصغيرة - ثلاث أرباع كوب حليب - ربع كوب زبدة - ملعقة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - بيضتان - نصف كوب مشمش محفوظ أو طازج - ملعقتان مكسرات مبشورة أو فول سوداني - غطاء سكري مكون من كوب سكر ناعم جدا وملعقة لبن حليب أو ماء .

### الطريقة :

- ١- تدعك الخميرة البيرة بماء ملعقة صغيرة من السطر حتى تصبح سائلة ، ثم يُضاف إليها قليل من الماء الدافئ ( أقل من ربع كوب ) وتغطى وتترك جانبا حتى تخمر ، أما في حالة استخدام الخميرة الجافة فيضاف إليها قليل من الماء الدافئ ثم ملء ملعقة صغيرة من السكر دون تحريكها وتترك جانبا حتى تتفاعل لمدة حوالي ١٥ دقيقة ، ثم تخفق بالشوكة بشدة قبل استخدامها مباشرة .
- ٢- يُضاف السكر والزبد والملح إلى اللبن الحليب ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر والزبد ويصبح الخليط دافئا فقط .
- ٣- يُخفق البيض في إناء منفصل .
- ٤- يُوضع في الإناء المخصص للعجن كوب ونصف من الدقيق ، وتعمل حفرة في منتصفه ، ثم تصب فيها الخميرة والخليط السائل والبيض المخفوق .
- ٥- تخلط المقادير بالدقيق جيدا ، وتخفق معاً لمدة ثلاث دقائق ، ثم يضاف باقي

كمية الدقيق بالتدريج مع العجن .

٦- ترفع العجينة على لوح مرشوش بالدقيق ، وتلت جيداً بتقليبها مع الضغط عليها باليدين مع إضافة كميات قليلة من الدقيق إذا احتاج الأمر ، حتى تتكور عجينة ملساء مكورة .

٧- يُدهن إناء بزيوت الذرة ( ويمكن استخدام إناء العجن نفسه ) ؛ نوصع به العجينة ، ثم نقلب على الجانب الآخر فيصبح الوجه مدهوناً أيضاً . ويعصى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة تقريباً حتى تختمر ويتضاعف حجمها .

٨- تُضرب العجينة بقبضة اليد وترفع على لوح مرشوش بالدقيق وتفرغ باستخدام النشابة المخصصة لذلك .

٩- تُرسم دائرة في منتصف قطرها ٥ سم تقريباً باستخدام طرف السكين (دور أن تقطع) .

١٠- تقسم الدائرة الخارجية بالسكين إلى ٤ أقسام متساوية ثم يقسم كل قسم من الأربعة إلى ٥ أقسام فنحصل على ٢٠ قطعة متساوية .

١١- تُضفر كل قطعتين معاً فنحصل على ١٠ ضفيرات .

١٢- تُلف كل ضفيرة على شكل كعكة وتُرفع أول واحدة فوق الدائرة الوسطى والباقي في مكانه يكون دائرة .

١٣- نجعل الكعكة تنزلق بحرص من فوق اللوح إلى صاج الفرن بالاستعانة بسكين عريض مع إمالة اللوح قليلاً . وإذا كان لديك صاج كبير للخبز ، فيمكنك رفع الدائرة إليه بعد فردها مباشرة وقبل التشكيل . وتشكل على الصاج مباشرة فهذا يكون أفضل .

١٤- تترك الكعكة لتخمر دون غطاء لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً ، ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

### لتزيين الوجه :

- يخلط المشمش المقطع صغيراً جداً ( ويمكن أيضاً استخدام التفاح المقطع صغير ) مع المكسرات ، ويرش على سطح الفطيرة ، ثم يصب عليها الغطاء السكري المتكون من خفق كوب السكر الناعم جداً مع ملعقة اللبن الحليب أو الماء . ويمكن إضافة قطرات من الماء بحرص إذا لاحظت أنها سميكة يصعب صبها .

## أشكال متعددة من البسكويات



**المقادير :** كوب وربع كوب زبدة - كوب ونصف كوب سكر - بيضتان - ثلاثة أكواب وربع دقيق - ربع كوب كاكاو غامق بدون سكر - فانيليا .

**للتزيين :** كرز مسكر - سكر ناعم - كريمة زبد • شيكولاتة .

### الطريقة :

- ١- نضيف نصف مقدار السكر إلى نصف مقدار الزبد ويخفق جيداً ، حتى يصبح مثل الكريمة ، ثم تضاف البيضة وتدعك مرة أخرى .
  - ٢- نضيف كوباً وثلاث أرباع الكوب من الدقيق ، وتخلط المقادير خلطاً جيداً حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة .
  - ٣- نكرر نفس الخطوات مع إضافة باقي المقادير مع ملاحظة إضافة الكاكاو إلى باقي الدقيق ، فتتكون لدينا عجينة بنية اللون .
  - ٤- نضع كل عجينة في كيس من البلاستيك ، ونضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة .
  - ٥- نبدأ في تشكيلات من كل من العجintتين البيضاء والبنية معاً .
- ملاحظات في التشكيل :

- في تشكيل " الرول " توضع العجينة البيضاء أولاً ثم فوقها العجينة البنية ، وتلف مثل الأسطوانة ثم تقطع .
- في تشكيل الوردة تكور كرات صغيرة جداً ، ونضع كل ثماني كرات ملتصقة بشكل الوردة ، ثم يقطع الكريز المسكر إلى شرائح رفيعة جداً وتعمل به .
- في تشكيل الدوائر تخبز كل دائرة منفصلة وتلصق معاً بعد أن تبرد بكريم الزبد ، ثم ترش بالسكر الناعم .
- في تشكيل الأصابع تُسحق كمية مناسبة من الشيكولاتة في حمام مائي وتغمس فيها أطراف الأصابع بعد النضج .
- ترص التشيكولاتات المختلفة في صاجات مدهونة خفيفاً بالسمن وتغطي جيداً بكيس بلاستيك ، وتوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة .
- تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٨ - ١٠ دقائق .
- تترك في الصاج لمدة دقيقة واحدة بعد خروجها من الفرن ثم ترفع باحتراس على شبكة سلك وتترك لتبرد .

## حلقات الحلوى على الطريقة الفرنسية

- المقادير :** ٣ ملعقة كبيرة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - ربع كوب زبدة - كوب ماء - كوب وربع دقيق - ٤ بيضات - ملعقة صغيرة مبشور قشر ليمون - ربع ملعقة فانيليا - زيت للتحمير .
- مقادير الغطاء السكري :** كوب وربع سكر ناعم - من ٣ إلى ٤ ملاعق ماء ساخن - فانيليا .

### الطريقة :

- ١- توضع المادة الدهنية والماء والسكر في إناء ، ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد، ويبدأ الخليط في الغليان .
- ٢- يرفع الإناء من على النار ويضاف الدقيق مع الملح دفعة واحدة ، مع التقليب بقوة بملعقة خشبية في اتجاه واحد . ثم يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر بقوة حوالي دقيقة حتى تصبح العجينة على هيئة كرة .
- ٣- يرفع الإناء من على النار ، وتترك العجينة حتى تهدأ حرارتها قليلاً ، ثم

- يضاف البيض واحدة تلو الأخرى مع التقليب بقوة بعد كل إضافة (ونلاحظ عند إضافة البيضة تفكك العجينة ، ومع التقليب تعود إلى التماسك ) ويضاف مبشور قشر الليمون والفانيليا مع آخر بيضة .
- ٤- يقص ورق الفويل إلى دوائر قطرها حوالي ٧ سم ، تدهن جيداً بزيت الذرة ، يعبا العجين في كيس عجين ينتهي بقمع ذي فتحة واسعة نوعاً ، وتعمل به دوائر على ورق الفويل . تترك الدوائر لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة قبل القلي .
- ٥- وفي تلك الأثناء يمكن تجهيز الغطاء السكري ، بإضافة الماء الساخن إلى السكر الناعم ، وخفقه جيداً حتى ينعم وتضاف الفانيليا .
- ٦- نضع كمية كافية من زيت التحمير في إناء عميق ، ويترك ليسخن على نار متوسطة الحرارة . توضع الحلقات في الزيت مع الورق ، ثم تقلب الحلقة على الوجه الآخر فتصبح الورقة إلى أعلى فيسهل رفعها باستخدام ماسك أو شوكتين . ويلاحظ ترك مسافات كافية بين الحلقات لانتفاخها وتزايد حجمها في أثناء النضج .
- ٧- تترك حتى يحمر الجانب ويصبح ذهبياً ، ثم تقلب على الجانب الآخر حتى يحمر . ويستغرق هذا ٧ دقائق على النار المتوسطة حتى ينضج قلب الوحدات .
- ٨- ترفع الوحدات من الزيت وتوضع على ورق قابل للامتصاص أو فوط من الورق ، لمتص الزيت السائل .
- ملاحظة :** نرجو عدم استخدام ورق الصحف لعدم صحتها لجسم الإنسان .
- ٩- يغمر وجه الوحدات وهي دافئة في الغطاء السكري وترص إلى جانب بعضها حتى يجف الغطاء . ثم ترص في طبق التقديم . هذه الكمية تنتج ١٤ - ١٦ قطعة .

## كعك العيد ( بالخميرة )

- المقادير :** كيلو دقيق - كوب ماء دافئ - ذرة ملح - نصف كوب صغير سمس - ريحة كعك - سكر بودرة - خميرة بييرة - كوبان ونصف سمن .

**الحشو:** ٢ كوب عجوة أو ملبن أو عجمية .

### الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق ويضاف إليه راحة الكعك ونضيف معها ذرة الملح ويعجن في طبق واسع لنستطيع العجن فيه بسهولة .
- ٢- يخلط الدقيق مع راحة الكعك مع ذرة الملح .
- ٣- يضاف السمن ويكون مقدوحا لدرجة الغليان ويوضع في وسط الدقيق ويقلب جيدا بملعقة خشبية .
- ٤- عندما تبرد العجينة تبس باليد .
- ٥- نذيب الخميرة في الماء الدافئ ومعهما ملعقة سكر وتذاب جيدا وتوضع على الدقيق مع العجين .
- ٦- نضيف قليل من الماء الدافئ وتلت العجين جيدا مع تكرار هذه العملية يضاف الماء الدافئ قليلا قليلا مع العجن جيدا لنحصل على عجينة لينة سهلة التشكيل .
- ٧- نغطي العجين بغطاء نظيفة ونتركها في مكان دافئ لتخمر .
- ٨- نحضر العجينة بعد أن تخمر ونقطع قطعاً صغيرة ومتساوية ونقوم بحشوها بكرات من العجوة أو الملبن أو العجمية حسب الرغبة وينقش وجه الكعكة بالمنقاش ويرص في صاج الفرن ويخبز في فرن متوسط الحرارة .
- ٩- بعد أن يحمر وجه الكعك نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ثم نضعه في علب محكمة الغلق جيدا وعند تقديم الكعك يضاف على وجهه السكر البودرة .

## كعك العيد ( بالبيكنج بودر )

- المقادير:** كيلو دقيق ٢ كوب سمن - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ملعقة كبيرة راحة الكعك - كوب لبن - ربع كوب سمس .
- الحشو والتجميل :** نصف كيلو ملبن أو كوب مكسرات ناعمة ( حسب الرغبة ) - سكر بودرة .

### الطريقة :

- ١- يوضع السمن مع اللبن ويقلبوا جيداً سوياً .
- ٢- نضيف البيكنج بودر للدقيق وينخل جيداً ثم نضيف رائحة الكعك والسمسم على الدقيق .
- ٣- نضيف للدقيق السمن واللبن ويقلب الجميع جيداً حتى تتكون لدينا عجينة سهلة التشكيل .
- ٤- تشكل العجينة على هيئة كرات ويوضع في داخل كل واحدة قطعة ملبس أو مكسرات ثم يفل على الحشو جيداً حتى لا يحترق من النار أثناء الخبز وينقش بالمنقاش .
- ٥- ترص في صاج متباعدة كل واحدة عن الأخرى بمسافات متساوية ثم ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
- ٦- نترك الصاج ليبرد ثم نرفع واحدة واحدة برفق وعند التقديم يضاف على وجهه السكر البودرة .

## شكلمة جوز الهند

المقادير : ٣ كوب جوز هند - لبن حليب محلى - فانيليا .

### الطريقة :

- ١- نخلط الحليب مع جوز الهند والفانيليا ونعجن المقدار جيداً .
- ٢- نشكل الشكلمة على شكل كرات متساوية .
- ٣- نقوم برص الشكلمة في صاج الفرن ندخلها في فرن متوسط الحرارة إلى تمام النضج .
- ٤- نظل في الفرن مدة ٥ دقائق ثم نخرجها ونتركها تبرد ثم نضعها في علبة محكمة .

## بسكويت شكلمة جوز الهند

المقادير : بياض ٢ بيضة - ربع ملعقة فانيليا - ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة ناعم



- ٤ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور .

**للتجميل :** بعض الفواكه المسكرة والمقطعة أو زبيب .

**الطريقة :**

١- يضرب بياض البيض بالمضرب الكهربائي حتى يغلظ قوامه ثم نضيف السكر تدريجياً ونحن مسقمرين في الضرب وهذا حتى ينتهي المقدار ويصبح متماسكاً ولا يسقط من الوعاء .

٢- يضاف جوز الهند للخليط السابق ويخلط جيداً بخفة ثم نضيف الفانيليا .

٣- نبال أصابعنا بالماء ونشكل الخليط السابق على شكل كرات صغيرة .

٤- ثم نرص في صاج مدهون بالسمن وقبل أن ندخله الفرن نضيف الفاكهة المسكرة على الوجه .

٥- ثم ندخله في فرن متوسط الحرارة إلى أن يحمر الوجه قليلاً .

٦- نخرجه من الفرن ونتركه حتى يهدأ ثم نحرك واحدة واحدة من على الصاج ونقدم .

## الفندان

**المقادير :** نصف كيلو سكر بودرة - ٣ ملاعق عسل - نصف كوب ماء -

جلوكوز - لون طبيعي حسب الرغبة .

**الطريقة :**

١- نضع على السكر والعسل والجلوكوز الماء ونرفعه على النار ونقلب الخليط باستمرار حتى يجمد ولمعرفة نضج الفندان نأخذ مقدار منه بالملعقة ونضع هذه العينة على رخامة إذا فرشت على الرخامة هذا معناه أنها لم تنضج بعد وإذا لم تفرش يكون هذا دلالة على النضج .

٢- نصب الخليط فوق رخامة مرشوشة بالكورن فلاور حتى تبرد .

٣- نقلب الفندان حتى يصير ناصع البياض ، ثم نفرّد الفندان بالنشابة على شكل دائري سمكها ٢ سم .

٤- ثم يرش قليل من النشادر ونضغط على الفندان بحركة دائرية حتى يثبت فوق الكعكة .

## أم علي

**المقادير:** ربع كيلو جلاش ناشف - ١ كوب سمن - ٢ كوب لبس - ٣ ملعقة كبيرة سكر .

**الحشو:** مكسرات مجروشة - زبيب - جوز هند مبشور - ملعقة قرفة ناعمة .

### الطريقة :

١- يكسر الجلاش ويحمر في السمن وهذا بوضعه في طاسة ويحمر على النار يقليل من السمن .

٢- يرص نصف مقدار الجلاش المحمر في السمن في بورمة أو صينية فرن ثم يوضع الحشو من مكسرات مفرية وزبيب وجوز هند مبشورة وقرفة ناعمة .

٣- ثم نضيف النصف الآخر من الجلاش على الحشو حتى يغطيه تماما .

٤- يغلى اللبن مع السكر ثم يضاف إلى الجلاش ويترك حوالى ساعة حتى يتشرب الجلاش اللبن والسكر .

٥- ندخله في فرن حار حتى يحمر الوجه .

٦- يقدم ساخن ويفضل في أيام الشتاء الباردة .

## الفريسيه

**المقادير:** ٢ كوب دقيق - ١ كوب سمن - نصف ملعقة فانيليا - نصف كوب سكر ناعم جدا .

للتجميل : لوز أو زبيب .

### الطريقة :

١- يضرب السمن جيد جدا .

٢- نضيف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يبيض لون الخليط ويصبح هشاً ثم نضيف الفانيليا .

٣- نضيف الدقيق مع التقليب بخفة حتى تتكون لدينا عجينة لينه يمكن تشكيلها .

- ٤- تُشكل العجينة باليد على شكل كرات صغيرة وهذا يدعك العجينة بكف اليد أثناء التشكيل لكي ينعم ملمسها الخارجي .
- ٥- ترص الكرات بعيدة عن بعضها غير متلاصقة في صاج مدهون بالسمن ونضيف على وجه كل واحدة مما تشائين من التجميل سواء زبيب أو لوز أو فستق أو فاكهة مسكرة أو لارنج أو فول سوداني .
- ٦- ندخلها فرن هادئ الحرارة ويراعى عدم تغيير لونها .
- ٧- نترك بعد أن تخرج من الفرن حتى تهدأ ثم ترص في علبة نظيفة محكمة الغلق .

## بسكويت العيسد

- المقادير :** كوبان ونصف دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف كوب سكر ناعم -  $\frac{4}{3}$  كوب سمن أو زبد - ملعقة صغيرة فانيليا - ٢ بيضة .
- والتجميل :** ملعقة كبيرة كاكاو أو شيكولاتة بودرة - ملعقة كبيرة جوز هند مبشور - ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش - ملعقة كبيرة مربى مما تفضلي من أنواعها .

### الطريقة :

- ١- ندعك الزبدة جيدا بملعقة خشبية ونضيف لها السكر ويدعك معها حتى يصير الخليط أبيض كالقشدة .
- ٢- ثم نضرب البيض بالخلط الكهربائي ونضيف له الفانيليا .
- ٣- ثم نضيف الدقيق بعد أن تم نخله جيدا ومعه البيكنج بودر إلى خليط السمن والسكر بالتبادل مع البيض المضروب تدريجيا مع التقليب حتى تتكون لدينا عجينة .
- ٤- نأخذ جزء من العجينة ونضيف إليه ملعقة كاكاو أو شيكولاتة بودرة ونقلب جيدا وتشكل إلى قطع صغيرة ونحرجها على السكر الخشن .
- ٥- نرص القطع التي تم تشكيلها في صاج مدهون بالسمن وترص بعيدة نوعا عن بعضها إلى اكتمال الصاج .

- ٦- ثم ندخلها في فرن متوسط الحرارة .
- ٧- باقي العجين من الممكن أن نعطيه شكل آخر وهذا بفرد العجينة واستخدام القطاعة لتعطينا أشكال أخرى ثم يرش الوجه بسجوز الهند المبشور أو المكسرات المجروشة إذا أردت .
- ٨- نرص ما أنتهينا منه في صاج مدهون بالسمن ندخله فرن متوسط الحرارة مع متابعته إلى أن يحمر وجهه .
- ٩- نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ثم إذا أردنا نلصق اثنين من البسكويت مع بعضهم وهذا بالمربي نضم بسكويتان مع بعضهم البعض ، ويقدم .

## آداب المائدة



- وهو الأسلوب الذي يجب اتباعه عند دعوتك على مائدة .
- ١- عند البداية في تناول الطعام تؤخذ الفوطة وتقرّد على الارجل وبعد الانتهاء من الاكل لا تطوى الفوطة ولكن توضع على يسار الطبق .
  - ٢- عند استخدام الملاعق والشوك والسكاكين والأطباق يجب عدم أحداث أو صوت بقدر الامكان .
  - ٣- عند مضغ الطعام يجب غلق الفم وعدم الكلام والحديث أثناء وجود طعام داخل الفم وبراى تناول كمية قليلة من الطعام فى الفم .
  - ٤- يجب عدم السرعة فى الاكل ومضغ الطعام جيداً وهذا حفاظ على الصحة والمظهر .
  - ٥- تمسك الشوكة والسكين والملعقة من المقبض كما تمسك الملعقة والسكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى وفى حالة استخدام الشوكة فقط فيكون باليد اليمنى .
  - ٦- أثناء تناول الطعام توضع الشوكة والسكين بعيداً عن بعضهما فى الطبق .
  - ٧- عند استعمال الملعقة يجب عدم أحداث أى صوت للملعقة مع الطبق أو الاسنان .
  - ٨- عند استعمال الملعقة يكون تناول المأكول من جانب الملعقة وليس فى الأمام وبراى أن لا تدخل الملعقة كلها فى الفم لكى لا تحدث صوتاً .
  - ٩- عند الانتهاء من الطعام توضع الشوكة بجانب السكين فى الضيق .
  - ١٠- وعند الرغبة فى ترك المائدة تقف وتترك المائدة من اليسار .
  - ١١- يمرر الطعام على المائدة بين كل الجالسين ، كى يخدم كل شخص نفسه بنفسه ، ويمرر الطعام دائماً فى اتجاه واحد حتى يتمكن كل الافراد من تناول كل الأصناف بطريقة سهلة .

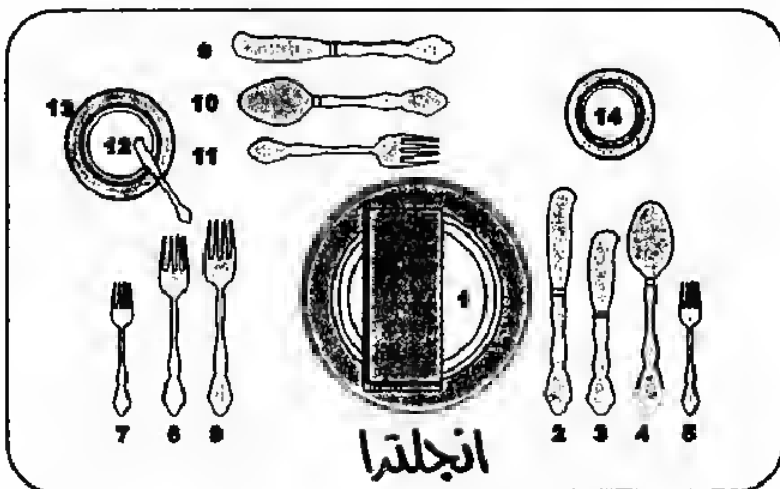
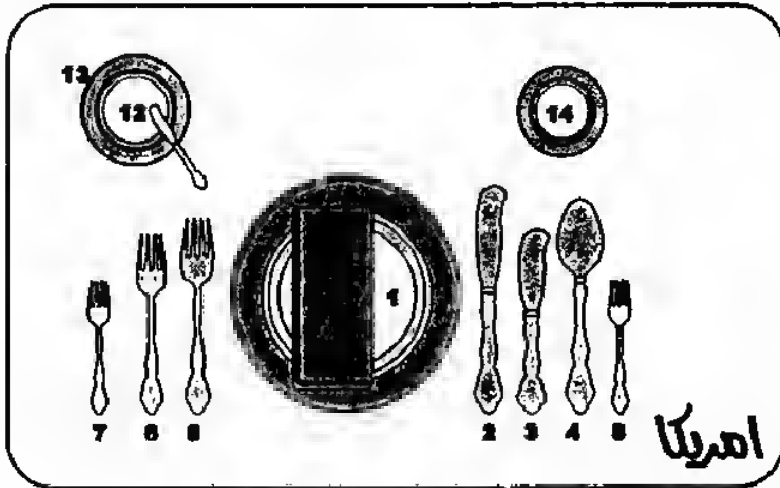
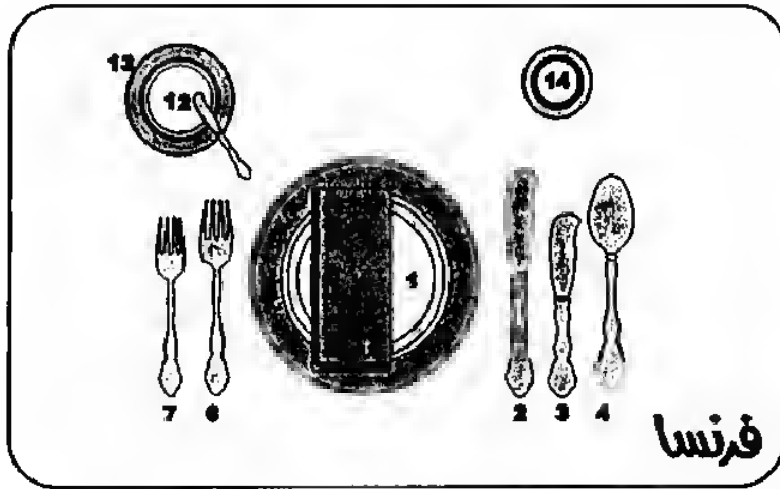
- ١٢- إذا أردت شيئاً معيناً موضوعاً بعيداً عنك على المائدة وليس في متناول يدك ، فلا تمد يدك لتأخذه من أمام الجالسين بجانبك ، ولكن اطلب من الشخص الذي أمامه الطبق الذي تريده : "هل من فضلك تأتيني بهذا الطبق يا فلان ؟" واذكر الاسم دائماً ، واشكره بعد أن يناولك الطبق الذي طلبت .
- ١٣- وإذا طلب منك تمرير أي إبريق أو فنجان ، فامسك به من الناحية المقابلة لليد الصغيرة ، حتى يتمكن الشخص الآخر من أن يتناوله من اليد .
- ١٤- إذا كنت تأكلين زيتون أو فاكهة ذات بذر يجب أخراج البذور من فمك بالملعقة الخاصة بك لتضعيها في طبقك ولا يجب أتمام هذه العملية بيدك إلا في حالة العنب .
- ١٥- بعد الطعام من غير اللانق استخدام خلة الاسنان في وجود الآخرين فإذا كان لابد من ذلك ليكن في الحمام بعيد عن الموجودين فهو مشهد غير مستحب رؤيته .
- ١٦- راعى أن يكون الحوار على الطعام مريح بعيد عن ذكر المشاكل أو عن الحيوانات أو حالات تسمم لصديق ، وغيرها من الموضوعات التي قد تؤثر ضيق أو اشمئزاز أحد الحضور .
- ١٧- في حالة دعوة الزوجين لبعض الاصدقاء أو الأقارب لتناول وجبة الغذاء أو العشاء ، هناك ترتيب معين للجلوس على المائدة فأما يجلس الزوج في مواجهة الزوجة في منتصف المائدة إذا كانت من الحجم الكبير أو عند طرفيها مقابلين لبعضهما وإذا كان ضيف الشرف سيدة تجلس على يمين الداعي ، وبالنسبة للرجال يكونوا على يسار الداعية ، والأقرب يكون للأكبر سناً .
- ١٨- إذا قدم لكى أكثر من نوع من الفاكهة فلا تضيعي وقت في الاختيار وتناولى الأقرب لكى وأقطعها إلى أربعة وقشري كل جزء على حدى وهو في الطبق بالشوكة والسكينة ، ثم أبدئي في تناوله .

## آداب حفلة الشاي



- أولاً يجب أن تراعى الآتى :
- اختيارى مفرش بألوان مبهجة .
- لا تنسى قليلاً من الزهور على المائدة ولا تكثرى منها .
- إذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجين . أو العكس .
- لا تنسى وضع بعض المناديل الورق .
- حاولى استخدام الأطباق الورق الصغيرة للحلويات .
- أثناء تناول الشاي احرصى على أن يكون الجو العام مبهجاً مع بعض الموسيقى الناعمة . تجنبى الموسيقى الصاخبة .
- احرصى على أن يكون بجانب كل مجموعة من الضيوف مائدة صغيرة فى حالة عدم جلوسهم الى مائدة الشاي .
- لا تصبى الشاي إلا بعد جلوسى الضيوف الى المائدة .
- إذا كان عدد الضيوف قليل فقدمى الشاي على المائدة المتحركة . ( المائدة ذات العجل ) مع وضع الفناجين والبراد فى أعلى المائدة والحلويات فى الرف الأسفل .
- قومى بصب الشاي بنفسك وأسالى كل ضيف عن عدد قطع السكر التى يريدّها ثم قدمى الفناجان .
- قدمى طبق الكيك أو الحلويات ولا تمسكى بقطع الكيك بيدك بل استخدمى الشوكة الخاصة بالتقديم أو فى حالة عدم وجودها دعى الضيف يمسك بنفسه قطعة الكيك . قدمى الحلويات أكثر من مرة .
- الشاي للسيدات أولاً ثم الرجال . وللأكبر سناً ثم للصديقات المقربات .
- يمكنك أن تطلبى مساعدة أنسة أو سيدة صغيرة السن لتعاونك فى تقديم الشاي .
- بعد الانتهاء من تناول الشاي اجمعى الفناجين وضعيها على المائدة المتحركة وابعديها عن مكان تناول الشاي .

## تجهيز مائدة العشاء

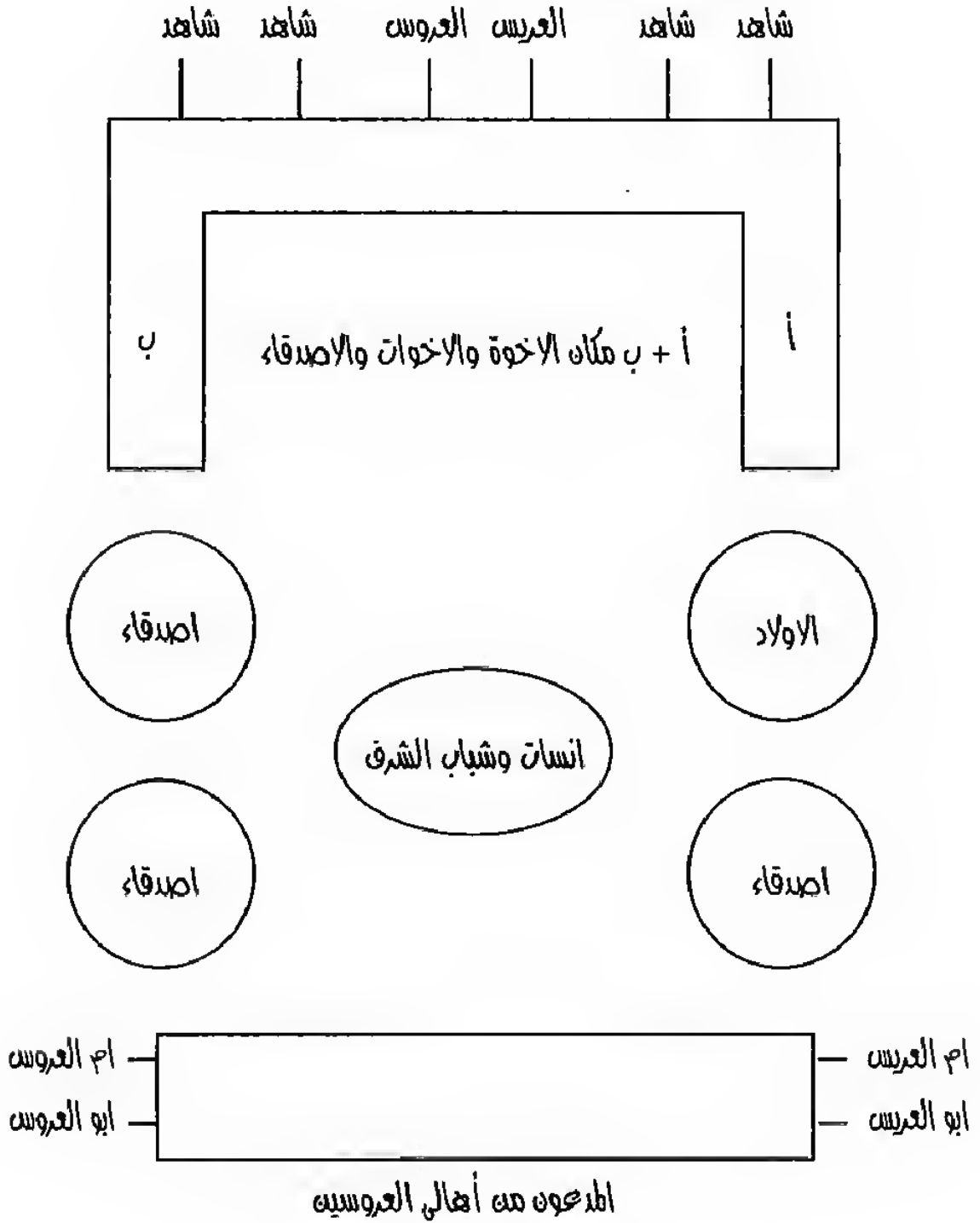




## عدة مائدة العشاء

- ١- صحن مسطح توضع فوقه فوطه مطوية ببساطة ويجلب صحن الحساء جاهزاً بعد جلوس المدعوين .
  - ٢- سكين سفره موضوعة بحيث تكون شفرتها موجهة نحو الصحن .
  - ٣- سكين سمك إن كانت الوجبة محتوية على الأسماك .
  - ٤- ملعقة حساء وتوضع بحيث يكون جزؤها المحدب نحو الأعلى في فرنسا ونحو الأسفل في انكلترا والولايات المتحدة وكذلك الشوكة .
  - ٥- شوكة المحار أو البطيخ ( إن كانت الوجبة تتضمنهما )
  - ٦- شوكة المائدة التي تغير بعد كل طعام هي وصحنها .
  - ٧- شوكة سمك
  - ٨- وتوضع شوكة لتناول السلطة على يسار هذه الأدوات في بريطانيا والولايات المتحدة .
  - ٩ - ١٠ - ١١ أدوات التحلية توضع أمام الصحن قبل الوجبة في بريطانيا وأحياناً في فرنسا : لكنها تقدم في فرنسا والولايات المتحدة على صحفة التحلية ( ويجب ألا توضع مقصالبه ) .
  - ١٢ - ١٣ زبدية فردية مع سكينها حيث يستطيع كل مدعو وضع خبزها ويوضع أحياناً على يسار الصحن المسطح ، صحن مخصص للسلطة .
  - ١٤ - قدح ماء
- ويتضمن غطاء المائدة للغداء نفس العدة لكن بشكل أكثر بساطة حسب قائمة الطعام وعدد أنواع النبيذ .
- ويجب أن نذكر بأن غطاء المائدة يكون مرتباً بترتيب دقيق . أما قطع التحلية فتوضع متمحورة في صحنها .

## اعداد مائدة عرس او خطوبة



فلا تسر



٤١

## قسم السلطات

- ٤٢ سلطة الكرنب
- ٤٢ التبوله
- ٤٣ سلطة الخرشوف
- ٤٣ سلطة القنبيط بالبيض والجبن
- ٤٣ سلطة الحمص بالطحينة - يوناني
- ٤٤ سلطة اللبن الزبادي بالخيار
- ٤٤ سلطة البطاطس المسلوقة
- ٤٥ سلطة بابا غنوج
- ٤٥ ترافيل سلاط - صيني
- ٤٦ فرنش سلاط
- ٤٦ جبرماني سلاط
- ٤٧ جمبانيه سلاط
- ٤٧ ايجيب سلاط
- ٤٨ سلطة شولا - فرنسي
- ٤٨ سلطة الكري مي
- ٤٨ سلطة هادير
- ٤٩ سلطة شاديه
- ٥٠ كايح سلاط
- ٥٠ كوجاك سلاط
- ٥١ البينز سلاط
- ٥١ جرنيار سلاط
- ٥٢ بورقاجيك سلاط
- ٥٢ سلطة التونة والطماطم
- ٥٣ سلطة عباد الشمس
- ٥٣ سلطة المكرونة بالجبن الشيدر
- ٥٤ الخبز بسلاطة المايونيز
- ٥٥ البيض المحشو وسلطة الفاصوليا
- ٥٦ سلطة الفاصوليا الخضراء

٥

مقدمة

نصائح هامة

٧

طرق حفظ المأكولات

١٠

طريقة صنع البهارات

١٢

المجاميع الغذائية

١٤

المأكولات وسعراتها

١٧

نموذج لاعداد الوجبات

١٩

الدليل الغذائي

٢٠

بدول تحديد الوزن

٢١

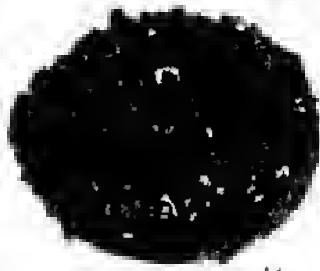
لرياضات السكر



٢٥

## قسم الحساء

- ٢٦ مكونات الحساء
- ٢٧ شوربة البطاطس بالبقدونس
- ٢٧ شوربة السمك البيضاء
- ٢٨ حساء الطماطم - البندورة
- ٢٨ حساء العدس بالخضر
- ٢٩ حساء التربة بالبيض
- ٢٩ شوربة الأكارع
- ٢٩ شوربة جورديان صيني
- ٣٠ شوربة أجبانيه - صيني
- ٣٠ الشوربة الفرنسيه
- ٣١ شوربة هندي
- ٣١ شوربة سوداج - مكسيكي
- ٣٢ شوربة الجافيار
- ٣٢ شوربة اتشادير
- ٣٢ شوربة كافيان - فرنساوي
- ٣٣ شوربة كرافيان
- ٣٤ حساء البصل - طريقة فرنسية
- ٣٥ حساء الشبت
- ٣٥ حساء البطاطس
- ٣٦ حساء المكرونة
- ٣٦ حساء الخضر العادية
- ٣٧ حساء الخرشوف
- ٣٧ حساء الفول النبات
- ٣٨ حساء الفراخ بالبسله
- ٣٨ حساء الأران
- ٣٩ حساء السمك بالبصل



## ٧١ قسم العجائن

- ٧٢ طريقة صنع العجين
- ٧٢ طريقة حفظ المعجنات
- ٧٢ طريقة سلق المعجنات
- ٧٣ طريقة عمل اللزانيا الإيطالية
- ٧٣ كانيولوني باللحم
- ٧٤ البيتز
- ٧٤ طرق حشو البيتز
- ٧٥ البيتز النباتية
- ٧٥ مقادير حشو البيتز
- ٧٦ طريقة عمل صوص البيتز
- ٧٧ بيتزا سوداجيه
- ٧٧ بيتزا هيرتية
- ٧٨ لافان بيتزا
- ٧٨ نوليغير بيتزا
- ٧٩ ترافكو بيتزا
- ٧٩ لافلي بيتزا
- ٨٠ فينا بيتزا
- ٨٠ أوتاج بيتزا
- ٨١ برينج بيتزا
- ٨١ المكرونة بالجبن
- ٨٢ مكرونة بالخضر
- ٨٢ مكرونة بشاميل بالجراتان
- ٨٢ مكرونة سوليت
- ٨٣ مكرونة باقيه
- ٨٤ مكرونة سمانيه
- ٨٤ رافيولي بالجبنه
- ٨٥ عجينة أساس بسيطة
- ٨٥ عجينة أساس موزقة
- ٨٦ الأرز على الطريقة الإيطالية
- ٨٦ أرز هادير
- ٨٧ الأرز بالباذنجان - تركي
- ٨٨ حلقات الأرز بالحمة المفرومة
- ٨٩ أرز مينالين
- ٨٩ أرز لانيه
- ٩٠ أرز نيوان
- ٩٠ أرز سنييه
- ٩١ أرز كارديه



## ٥٧ قسم المخللات

- ٥٨ مخلل الكرنبيط
- ٥٨ مخلل الكرنب الأبيض
- ٥٨ مخلل الليفث
- ٥٩ مخلل البصل الناشف
- ٥٩ مخلل الجزر
- ٦٠ مخلل الزيتون الأسود
- ٦٠ مخلل الزيتون الأخضر
- ٦٠ مخلل الليمون بالغصفر
- ٦١ مخلل الليمون العادي
- ٦١ مخلل الترمس
- ٦٢ مخلل البنجر
- ٦٢ مخلل فوركيتا
- ٦٢ مخلل الفسيخ
- ٦٢ مخلل الباذنجان
- ٦٢ مخلل الباذنجان الرومي



## ٦٥ قسم الصلصات

- ٦٦ الكاتشب
- ٦٦ خلاصة التوابل
- ٦٦ عمل المستردة
- ٦٧ صلصة الكاري
- ٦٨ الصلصة الإنجليزية
- ٦٨ الصلصة الهولندية
- ٦٨ صلصة المايونيز
- ٦٨ صلصة المايونيز بالخيار والشبت
- ٦٩ صلصة المايونيز بالطماطم والنعناع
- ٦٩ صلصة المايونيز بالإسفيناخ
- ٧٠ صلصة صفار البيض المسلوق

- ١١٢ طاجن الفول في الفرن  
١١٤ طاجن الفول بالطحينة



## ١١٥ قسم الخضروات

- ١١٦ باذنجان على الطريقة اليونانية  
١١٦ قرنبيط بالكمون والحمص  
١١٧ دقية الخرشوف  
١١٧ البامية ( الويكة )  
١١٨ البامية السوتيه بالبصل الصغير  
١١٨ المسقعة  
١١٩ الملوخية الخضراء  
١١٩ القلقاس  
١٢٠ السبانخ  
١٢١ البازلاء  
١٢١ صينية البطاطس  
١٢٢ الفاصوليا الخضراء  
١٢٣ كيكة الخضر  
١٢٤ البامية باللحم المفروم  
١٢٥ بامية بالثوم  
١٢٥ طبق لذيق من الخرشوف  
١٢٦ ورق العنب ( النباتي )  
١٢٧ فطيرة السبانخ ( الإسفناخ )  
١٢٩ خبز بالخضر  
١٣٠ الكوسة السوتيه



## ١٣١ قسم اللحوم

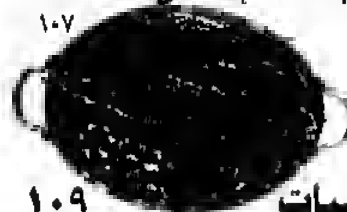
- ١٣٢ لفائف لحم البفتيك المحشو  
١٣٢ الكباب المشوي  
١٣٣ طريقة عمل الهامبورجر  
١٣٣ كفتة عمر الخيام  
١٣٤ طريقة صنع ( الحواوشي )  
١٣٤ فتة اللحم بالزبادي والطحينة  
١٣٥ الرستو  
١٣٦ رستو المنديل  
١٣٦ جلاش باللحم

- ٩١ أرز اسياكير  
٩٢ أرز رونييه  
٩٢ أرز جير ماي  
٩٢ بطاطس دي مي  
٩٢ بطاطس اسياكير  
٩٤ بطاطس دوميه  
٩٤ بطاطس كارمن  
٩٥ بطاطس هيناي  
٩٥ بطاطس مافون  
٩٥ بطاطس سوتير  
٩٦ بطاطس مار جيه  
٩٦ بطاطس محشوة بالبلوبيف  
٩٧ بيوريه البطاطس



## ٩٩ قسم المحشوات

- ١٠٠ الحشو النبيء باللحم المفروم  
١٠٠ محشو الضلعة  
١٠١ محشو ورق العنب  
١٠١ محشو الطماطم والكوسة باللحم  
١٠١ مقادير الصلصة البيضاء  
١٠٢ محشو القفل  
١٠٢ طريقة أخرى للقفل الأخضر  
١٠٢ الخرشوف المحشي  
١٠٤ السفرجل المحشي  
١٠٤ محشو الكرنب  
١٠٥ محشو الطماطم بالسبانخ والجبن  
١٠٦ محشو الطماطم بالخضار السوتيه  
١٠٦ محشو الطماطم بسلطة البطاطس  
١٠٧ المبار المحشي



## ١٠٩ قسم البقوليات

- ١١٠ طاجن لوبيا بالبيض  
١١٠ فول بالخضر  
١١١ عمل الفلافل ( الطعمية )  
١١١ العدس بجبة  
١١٢ البصارة  
١١٣ الفريك



١٦٥

## قسم الدواجن

١٦٦	الدجاج المحمر
١٦٧	صينية الدجاج بالخضار
١٦٨	الفراخ بالزبدة
١٦٩	طبق دجاج سوتيه
١٦٩	ملقوف الدجاج بالزنجبيل
١٧٠	سكالوب الدجاج
١٧٠	دجاج بالبشاميل
١٧١	دجاج تكا
١٧٢	دجاج مخلي محشو بالأرز أو الفريك
١٧٣	الدجاج المتبل بالبهارات
١٧٤	قطيرة الدجاج
١٧٥	دجاج في الفرن
١٧٦	رستو الديك الرومي
١٧٧	قطع الدجاج بالليمون
١٧٨	سلال رقائق الجلاش
١٧٩	دجاج بارجيل
١٧٩	محشو صدور الدجاج
١٨١	بقايا الطيور بصلصة الكاري
١٨٢	الدجاج المقلّي مع الخضار
١٨٢	اجنحة الدجاج في الفرن
١٨٣	الحمام المحشو بالفريك
١٨٤	أرنب مسبك بصلصة
١٨٤	سمان مشوي شرقي
١٨٥	طاجين حمام
١٨٥	برم السمان
١٨٥	الدجاج بصلصة الطماطم والزبادي
١٨٦	الدجاج بالبشاميل
١٨٧	حمام حير داي
١٨٧	شيكن فيليه
١٨٨	شيكن فالدين
١٨٩	دجاج سادير
١٨٩	دجاج سوتيرة
١٩٠	دجاج شو
١٩١	دجاج سوداج

١٣٧	شيش لافوه - فرنسي
١٣٧	توريند ابواج
١٣٨	قبليه ابواج
١٣٨	قبليه جرفاه
١٣٩	استيك مادير - صيني
١٤٠	استيك جونداي
١٤٠	استيك جورناي
١٤١	استيك ديفلو
١٤١	كرات اللحم بالليمون والنعناع
١٤٢	كرات اللحم بصلصة الطماطم
١٤٣	فخذه ضأن بالمستردة
١٤٣	مشروم باللحم الفروم
١٤٤	سوتيه المشروم
١٤٥	عجة باللحم الفروم
١٤٦	سوفليه البطاطس وكبد بانيه
١٤٧	البيف برجر المحشو - ورغيف اللحم
١٤٨	فخذه ضأن شرقي
١٤٩	البيف برجر
١٥٠	رقائق الجلاش باللحم
١٥١	صينية شرائح اللحم المميزة
١٥٢	رغيف اللحم الإيطالي
١٥٢	قطيرة باللحم الفروم والخضر
١٥٤	كفتة بصلصة الثوم
١٥٥	سكلوب كاردون بلو
١٥٥	رستو الحلة
١٥٦	الكبيبة ( الكبة الشامي )
١٥٧	كفتة داود باشا
١٥٨	كرشة بالصلصة في الفرن
١٥٩	كرشة بالصلصة والحمص
١٥٩	الكبدة - الكلاوي - القلب مشوح
١٥٩	المخ
١٦٠	كوارع على الطريقة الشرقية
١٦٠	طاجين من لسان وطحال وكبد
١٦١	شيش كباب
١٦١	كباب بالطماطم
١٦٢	حمص باللحم
١٦٣	تصنيف الذبائح



## قسم الأسماك

١٩٣

- ١٩٤ شرائح السمك في الفرن
- ١٩٤ طبق السمك بالخضر
- ١٩٥ السمك المشوي بالفرن
- ١٩٦ السمك بالطماطم والكاري
- ١٩٧ كفتة السمك
- ١٩٧ سمك السردين المحشو
- ١٩٨ طاجن السمك
- ١٩٩ صينية الجمبري في الفرن
- ١٩٩ جمبري مشوي في السيخ
- ٢٠٠ مكرونة بالجمبري
- ٢٠٠ كفتة الجمبري
- ٢٠١ السبيط المقلي
- ٢٠١ السبيط الطاجن
- ٢٠٢ سمك موسى مقلي
- ٢٠٢ صينية سمك بالبطاطس
- ٢٠٢ صينية سمك في الفرن
- ٢٠٢ اسبا جي بالتونة
- ٢٠٤ السمك المقلي
- ٢٠٤ سمك دي لاف
- ٢٠٥ سمك دي افوان
- ٢٠٦ سمك سولير
- ٢٠٧ سمك دولير



## قسم العصائر

٢٠٩

- ٢١١ مشروب الفرولة
- ٢١١ عصير البرتقال الصودا
- ٢١١ شراب الدوم
- ٢١٢ قمر الدين بالصودا
- ٢١٢ عصير الليمون الهندي
- ٢١٢ عصير التفاح
- ٢١٢ عصير الليمون الحامض
- ٢١٢ عصير المشمش
- ٢١٤ عصير التوت
- ٢١٥ عصير المانجو
- ٢١٥ مشروب العنقوس

- ٢١٦ التفاح الثلجي
- ٢١٦ مراوح الكمثري وشراب البرتقال
- ٢١٧ فواكه اللبن الزبادي والكراميل
- ٢١٨ شراب خليط عصير الفواكه
- ٢١٩ الشاي الساخن والشاي الثلج
- ٢٢٠ شيكولاته ساخنة - مكسيكي
- ٢٢١ سلطة الفاكهة
- ٢٢٢ كوكتيل الفاكهة بالحليب



## قسم الآيس كريم

٢٢٣

- ٢٢٤ نيمية الآيس كريم
- ٢٢٤ كعكة الآيس كريم
- ٢٢٥ الكاسات
- ٢٢٥ آيس كريم اقتصادي
- ٢٢٧ آيس كريم على قاعة الفواكه
- ٢٢٧ آيس كريم بالكيك الإسفنجي
- ٢٢٧ آيس كريم بحلقات المارينج
- ٢٢٨ آيس كريم بالكنالوب
- ٢٢٩ جرانيتا القهوة
- ٢٢٩ جرانيتا الشاي
- ٢٣٠ آيس كريم المانجو
- ٢٣٠ آيس كريم الفراولة
- ٢٣١ كعكة الاسكا
- ٢٣٢ فرولة بالكسترد
- ٢٣٢ آيس كريم الأناناس
- ٢٣٤ آيس كريم الفانيليا
- ٢٣٤ آيس كريم القهوة
- ٢٣٥ جلاس كارمن
- ٢٣٥ طريقة عمل الكاسات الفرنسية
- ٢٣٦ سلطة الفواكه
- ٢٣٦ خشاف المشمش
- ٢٣٧ خشاف البلح الجاف ( التمر )
- ٢٣٧ خشاف الفراولة
- ٢٣٧ آيس كريم بالفرولة

## قسم المربات

٢٣٩

- ٢٤٠ مربة الموالح



٢٧٤	هيلات المارينج
٢٧٤	لفائف الشاي
٢٧٦	وحدات جوز الهند
٢٧٧	بسكويت الكورن فليكس
٢٧٩	بان كيك - اسكوتلاندي
٢٨٠	تورطة أرجنتي للمناسبات
٢٨١	كعكة البرتقال المحمرة
٢٨٢	صينية البطاطا في الفرن
٢٨٤	وحدات جوز الهند
٢٨٥	فطائر الشاي البسيطة
٢٨٥	كعكة الكراميل للمناسبات
٢٨٧	السليزون
٢٨٧	سلال البسكويت
٢٨٨	فطائر من المكسيك
٢٨٩	كعكة العيد المكسيكية
٢٩٠	الخبز المكسيكي الحلو
٢٩١	بسكويت الينسون
٢٩٢	بسكويت السكر
٢٩٣	الترافل بالكز أو الفراولة
٢٩٤	الشو حلو ومملح
٢٩٥	البيتيفور
٢٩٥	كعكة لفائف القرفة بالكراميل
٢٩٦	كرات الثلج
٢٩٨	قطيرة من السويد
٢٩٩	الدونتس
٣٠٢	كيف تجعلين التورطة
٣٠٢	أنواع الحلوى
٣٠٤	الكعكة الأساسية للتورطة
٣٠٦	كعكة القرفة بدون بيض
٣٠٧	قطيرة القرع العسلي
٣٠٨	صينية القرع الحلوة بالبشاميل
٣٠٨	كعكة الشمش
٣٠٩	اشكال متعددة من البسكويت
٣١٠	حلقات الحلوى - فرنسي
٣١١	كعك العيد بالخميرة
٣١٢	كعك العيد بالبيكنج بودر
٣١٥	شكلمة جوز الهند
٣١٦	الفندان
٣١٧	أم علي
٣١٨	الخروبة
٣١٩	بسكويت العيد
٣٢٠	آداب المائدة
٣٢١	آداب حفل الشاي
٣٢١	تجهيز مائدة العشاء
٣٢١	عدة مائدة العشاء
٣٢٢	اعداد مائدة غرس أو خطوبة

٢٤٠	مربة الجوافة
٢٤١	مربة الشمش
٢٤٢	مربة التين
٢٤٢	مربة الفراولة
٢٤٣	مربة الجزر
٢٤٢	مربة الكريب
٢٤٤	مربة قشر البطيخ
٢٤٥	مربة القرع العسلي



٢٤٧

## قسم الحلويات

٢٤٨	الكيك الإقتصادي
٢٤٩	كيك الشيكولاته
٢٤٩	كعكة بالتمر والبهارات
٢٥٠	كيك التفاح
٢٥١	كيك التفاح بطريقة أخرى
٢٥١	كيك الذرة الاقتصادي
٢٥٢	الكاروتي - كعكة الجزر - نيوزيلندا
٢٥٢	كنافة بالهلبية
٢٥٢	البغاشة
٢٥٤	تورطة الكراميل بالبندق
٢٥٥	قطيرة المارنجو بالشيكولاته
٢٥٦	السويسرول
٢٥٧	السويسرول بالجيلي
٢٥٨	جاتوره السويسرول
٢٥٩	بوريك بالعجوة
٢٦٠	تورطة الخطوبة
٢٦٠	البسيسة
٢٦١	الطير الشلت
٢٦٢	البسبوسة
٢٦٢	البسبوسة بطريقة أخرى
٢٦٣	طريقتان للكيك السريع
٢٦٤	تارت جوز الهند
٢٦٥	عجينة الكيك
٢٦٦	الكيك البسيط
٢٦٦	كيك الشيكولاته
٢٦٧	تورطة قطيرة التفاح
٢٦٨	الجلاش
٢٦٩	البقلاوة
٢٦٩	كعكة للفظور وخبز بنفس العجينة
٢٧٠	كيك الشيكولاته بجوز الهند
٢٧٢	بسكويت السمسم
٢٧٢	الكعكة الدسمة باللبن الزبادي

تم إعادة الشرف بولاية

مكتبة عمارة

[ask2pdf.blogspot.com](http://ask2pdf.blogspot.com)